الطبّ الشعبيّ الحديث

من الألف إلى الياء

تأليف

تيريزا بيركهمر

ترجمة وشرح

غازي عبد القادر

دار الجيل

بيروت

الطبّ
الشعبيّ الحديث



الطبّ الشعبيّ الحديث

من الألف إلى الياء

تأليف
تيريزا بيركهمر

ترجمة وشرح
غازي عبد القادر



دار الجيل
بيروت

الطبعة الأولى
١٤١٢هـ - ١٩٩٢م

مقدمة

لقد أثبتت الأبحاث والاستفتاءات التي جرت في جمهورية المانيا الاتحادية منذ سنين، بأنّ المواطنين قد أصبحوا يعودون، وفي تزايد كبير، الى استعمال الدواء الطبيعي، وأصبحوا يثقون به أكثر من الدواء الكيماوي.

قد اعتقدت بعض الأوساط في البداية بأنّ هذه « العودة الى الطبيعة » ما هي إلّا موضة تشوّق الى الماضي، والتي سرعان ما تزول. ولكن في الحقيقة فإنّ الناس عندنا، وكما هو الحال في بلدان أخرى، أصبحوا يرفضون هذه الأعداد التي لا تحصى من الأدوية الكيماوية، لأنّه قد اثبت بأنّ هذه الأدوية لا تخلو من الأضرار الجانبية والنتائج غير المحمودة التي تجلبها اذا استعملت بكثرة أو لفترة طويلة بحيث تؤدي الى عواقب ليست قليلة الخطورة على صحة الانسان.

هذا لا يعني بأن يحكم برفض مبدئي لكل الأدوية الكيماوية، فإنّها قد تكون للبعض منقذاً لحياتهم وعندما تفشل الوسائل الأخرى، ولكن اعطاء هذه الأدوية الكيماوية لكل مرض كان، كلفحة برد خفيفة مثلاً، والتي تعالج بكمية كبيرة من المضادات الحيوية يعني : « اطلاق مدفع لصيد عصفور » فهنا لا يقتل العصفور فحسب، بل تقتل الشجرة التي يقف عليها أيضا.

وعندما يعرف الإنسان ذلك، فإنّه يعرف أيضا أنّ الطبيعة تحتوي على

البركة وعلى الكنوز الدوائية للحفاظ على الصحة. ولكن للأسف لا يعرف الناس هذه الأيام كيف يستغلون هذه الكنوز.

الوصفات الطبيعية القديمة، والتي انتقلت الينا من جيل الى جيل قد ذهبت مع الأسف في طيّ النسيان كما وضاعت أيضا معرفة العلاجات البيتية القيّمة.

انّ هدف هذا الكتاب هو بالضبط محاولة سدّ شيء من هذه الثغرة.

آلام الأذنين:

تحدث آلام الاذنين من جراء التهاب فيهما، أو نتيجة الاصابة بالبرد الذي يسبب التهابا في الحلق مثلاً. بالطبع يجب أن تتم المعالجة بعد تشخيص الطبيب للمرض وأسبابه.

كعلاج أوليّ أو كعلاج مساعد لعلاج الطبيب يمكن استعمال بعض الوصفات التالية والتي تساعد على تخفيف الألم وتساعد على الشفاء.

حرشف السطوح:

ــ تؤخذ ورقة من نبتة حرشف السطوح وتعصر.

ــ يقطر من هذا العصير عدة نقاط في الأذن، وذلك مرتين أو ثلاث مرات باليوم.

كمادة البابونج:

ــ تؤخذ ملعقتان من أزهار البابونج وتوضع في زيت طعام ساخن.

ــ تترك مدة ٢٤ ساعة.

ــ تؤخذ قطعة من القطن وتغمس بالزيت، ثمّ توضع في الأذن.

ــ تغير عدة مرات باليوم.

حمام البخار :

لحمامات البخار مفعول جيد لآلام الاذنين، ولكن يجب استعمالها بحذر حتى لا تسبب حروقاً من جراء البخار الذي ربما يستعمل وهو حار أكثر مما يجب. (لذا لا ننصح باستعمال هذه الوصفة الا لمن كان له معرفة ودراية باستعمال الأدوية) وتستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ ملعقة ١ أو ٢ كبيرة من البازلاء الناشفة وتغمر بكوب من الماء البارد.

ــ أو تؤخذ حفنة من المرزنجوش (ويسمى أيضا : مردقوش) ويغمر بكوب من الخل.

ــ يطبخ احداهما حتى الغليان ويفضل أن يكون الغلي في ابريق شاي أو قهوة.

ــ ثمّ يوضع قمع على بزبور (فتحة الصبّ للإبريق).

ــ توضع الأذن على الناحية الاخرى للقمع (إحذر الحرارة العالية).

ــ عند الضرورة يمكن استعمال حمام البخار هذا دون الحاجة الى القمع، ولكن هنا يجب أن تستعمل بحذر أكبر مما ذكر.

كيس اكليل الملك :

ــ تؤخذ ٣ ــ ٤ ملاعق كبيرة من عشبة اكليل الملك (وتسمى أيضا : حندقوق) وتوضع في قطعة من الشاش.

ــ تربط قطعة الشاش وتوضع في ماء ساخن.

ــ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لمدة ربع ساعة.

ــ يؤخذ الكيس من الماء ويوضع على الأذن دافئا بالشكل الذي يمكن تحمله.

ــ يغطى الكيس بقطعة من القماش ويترك ليأخذ مفعوله، وعندما يبدأ بالبرودة يؤخذ عن الأذن.

ــ عند الحاجة تكرر العملية عدة مرات.

لصقة البقدونس :

ـ تؤخذ حفنة كبيرة من البقدونس الطازج وتهرس.

ـ يوضع البقدونس المهروس في قطعة من الشاش، ثمّ يوضع على الأذن في الحال.

ـ يغطى ويبقى على الأذن فترة طويلة ليأخذ مفعوله.

بصل مقلي :

ـ تؤخذ بصلة وتفرم فرمة خشنة، ثمّ توضع في الزيت وتقلى..

ـ يؤخذ قليل من هذا البصل ويربط بقطعة من الشاش.

ـ تربط قطعة الشاش بخيط وتوضع في الأذن بحيث يبقى الخيط خارجها لحتى يسهل اخراج الشاشة من الأذن.

ـ تكرر العملية عدة مرات باليوم.

قطعة قطن بالزيت :

ـ تغمس قطعة من القطن في زيت دافئ ثمّ توضع في الأذن.

ـ تكرر العملية عدة مرات باليوم.

المشي على الندى :

الذي يعاني من آلام الأذنين عليه بالمشي على الندى حافي القدمين (أي أن يمشي على الأعشاب في الصباح وقبل أن يجف الندى عنها).
أو يمشي في الماء، وذلك يكون بملء حمام بحيث يقف فيه المريض ويكون الماء لمنتصف الساقين، ومن ثمّ يبدأ برفع قدم بينما القدم الاخرى في الماء ثمّ يرفع القدم التي في الماء ويدخل الأخرى وهكذا (أي يتخبط بالماء) ولمدة ٢ ـ ٣ دقائق.

الأرق :

بسبب فرط التوتر وارهاق الأعصاب فإنّ الأرق (قلة النوم) في هذه الأيام قد أصبح منتشراً أكثر بكثير مما كان عليه قبل عشرات السنين. بالرغم من ذلك فإنّ الوصفات التي كانت في الماضي تستعمل للأرق مازالت تعطي مفعولها الجيد لذلك حتى يومنا هذا.

مغلي عشبة اكليل الملك :

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة اكليل الملك (وتسمى أيضا : حندقوق) المزهرة ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ تترك لتنقع مدة ٥ ـ ١٠ دقائق.

ـ يحلى هذا المغلي بالعسل ويشرب كوب بعد الظهر وآخر قبل النوم.

(عند استعمال هذا المغلي للأطفال يجب أن تقلل الكمية لتصبح ملعقة شاي بدلاً من ملعقة كبيرة).

حليب مع العسل :

الحليب مع العسل اللذيذ الطعم يعتبر علاجاً ممتازاً لأرق الأطفال. ويستعمل كالتالي :

ـــ يؤخذ كوب حليب وتضاف له ملعقة كبيرة من العسل ويحرك معه جيدا.

ـــ يشرب قبل نصف ساعة من الذهاب للنوم.

مغلي الريحان :

مغلي الريحان من المهدئات للأعصاب، لذلك فهو علاج جيد ضد الارق ويساعد على النوم. ويستعمل كالتالي :

ـــ تؤخذ ملعقة كبيرة من الريحان وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ـــ تترك لتنقع لمدة ٥ دقائق، ثمّ تصفى.

ـــ يشرب كوب عند الحاجة، أو يشرب كوب بعد كل وجبة طعام رئيسية وكوب قبل النوم.

شاي الزيزفون ورعي الحمام :

للتغلب على الأرق وخاصة بعد تناول وجبة طعام عشاء كبيرة، وفي وقت متأخر، ينصح بشرب شاي الزيزفون ورعي الحمام (ويسمى أيضا : فرفين)، ويستعمل كالتالي :

ـــ تؤخذ ملعقة شاي من زهر الزيزفون وملعقة شاي من عشبة رعي الحمام، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ـــ يغطى ويترك لينقع لمدة ٥ دقائق، ثمّ يصفى.

ـــ يحلى بالعسل ويشرب على جرعات.

شاي الأعشاب :

هذا الشاي مهدئ ويساعد على النوم. ويستعمل كالتالي :

ـــ تؤخذ ملعقة شاي من الأعشاب التالية : زهر الزيزفون، مرزنجوش (ويسمى أيضا : مردقوش) وترنجان (ويسمى أيضا : مليسيا).

ـ يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن ويغطى، ثمّ يترك لينقع مدة ٥ ـ ١٠ دقائق.
ـ يصفى ويشرب كوب بعد طعام الغذاء وآخر بعد طعام العشاء.

شاي الأعشاب :

ـ تؤخذ كميات الأعشاب التالية :
١٥ غرام ناردين مخزني (ويسمى أيضا : حشيشة القط)
١٥ غرام ترنجان (ويسمى أيضا : مليسيا)
١٥ غرام زغدة مخزنية (ويسمى أيضا : زهر الربيع)
١٥ غرام زعرور (تستعمل منها الأوراق والأزهار وليست الثمار)
١٠ غرامات أزهار حشيشة الدينار (وتسمى أيضا : جنجل شائع)
١٠ غرامات خزامي
١٠ غرامات مريمية
١٠ غرامات صعتر (زعتر) بري
ـ تخلط جميع هذه الأعشاب جيدا.
ـ تؤخذ ملعقة شاي من هذا الخليط وتغمر بكوب من الماء الساخن.
ـ تغطى وتترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق.
ـ يصفى الشاي ويحلى بالعسل.
ـ عند الحاجة يشرب من كوب الى كوبين وقبل الذهاب للنوم.

حمّام الترنجان :

يعدُّ حمّام الترجمان (ويسمى أيضا : مليسيا) علاجاً جيداً للأرق، حيث يشعر بعده المريض بالحاجة للنوم، ويستعمل كالتالي :
ـ يؤخذ ٢ ـ ٣ حفنات من عشبة

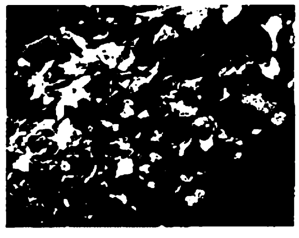
الترنجان، ثمّ تغمر بثلاث ليترات ماء بارد.

— يوضع على النار ويغلى لمدة ١٠ — ١٥ دقيقة.

— يترك لينقع قليلاً، ثم يصفى ويضاف لماء الحمام (البانيو) الدافئ ذات درجة حرارة ٣٧ درجة مئوية تقريبا.

— يدخل المريض هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة، ثمّ يذهب بعده للسرير في الحال.

حمام زهر الزيزفون :



حمام زهر الزيزفون ينفع أيضا ضد الأرق، وهو مفيد للأطفال كذلك خاصة العصبيين منهم وذوي النوم القلق. ويستعمل كالتالي :

— يؤخذ ٢٠٠ — ٣٠٠ غرام من زهر الزيزفون، أو من الزهر والورق، ثمّ يغمر بـ ٢ — ٤ ليترات من الماء البارد.

— يوضع على النار لغاية الغليان، ثمّ يواصل الغلي قليلا والاناء مغطى وعلى نار هادئة.

— يصفى ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو) ذات درجة حرارة ٣٨ درجة مئوية تقريبا.

— يدخل المريض الحمام لمدة ١٠ دقائق.

— بعد ذلك يدعك المريض جسمه بالزهور والأوراق التي ذكرت، ثمّ ينشف جسمه قليلا ويذهب للسرير في الحال.

بالإضافة لما ذكر من وصفات يفيد للأرق أيضاً الوصفات التي ذكرت تحت موضوع النرفزة وموضوع التعب.

أستما (ربو) :

الربو أو الاستما يعد مرضاً من أمراض الحساسية كثيراً ما يعالج في الطب الحديث بطرق غير الطرق القديمة. التّعود على الخشونة من خلال حمامات باردة، وفي الحالات الحادة حمامات ساخنة لليدين والقدمين، وكذلك الوصفات الطبيعية التالية لها فعالية، وكما كان الأمر في الماضي، في معالجة الربو، وحتى لو كانت هذه الأدوية لمساعدة العلاج الطبي فقط.

جزر :

الجزر يخفف من حدة الربو، ويستعمل كالتالي :

ـ تؤخذ عدة جزرات وتغسل جيداً بمساعدة فرشاة وتحت ماء جار، وبهذا الشكل لا يحتاج الى تقشير الجزر.

(الغسيل بهذه الطريقة وعدم التقشير يعود سببه لوجود أكثر الفيتامينات وخاصة فيتامين أ تحت القشرة مباشرة، وبالتقشير تذهب أكثر هذه الفيتامينات سدى).

ـ ثمّ يفرم الجزر الى قطع صغيرة ويضاف له قليل من الماء.

ـ يطبخ الجزر والقدْر مغطى حتى يصبح ليّناً.

ـ يهرس الجزر ويضاف له عسل حسب الرغبة.

ـ يؤكل الجزر مع العسل قبل طعام العشاء أو قبل الذهاب الى النوم

ــ يجب أن يحضر هذا العلاج كل مرة من جديد قبل تناوله بفترة قصيرة.

خرز الصخور :

خرز الصخور (ويسمى أيضاً : طحلب ايسلندي) علاج مهدئ ويساعد على اخراج البلغم وخاصة مع الشوفان. ويستعمل كالتالي :

ــ يؤخذ ٥٠ غراماً من خرز الصخور و ٣ ملاعق كبيرة من ندائف الشوفان (ندائف الشوفان : تباع في السوبرماركت تحت الاسم الانكليزي : اوتس، أو تحت الاسم الألماني : هافر فلوكن).

ــ يضاف لذلك ليتر ماء ويوضع الجميع في قدر ويطبخ على نار هادئة والقدر مفتوح (أي دون تغطية) حتى يتبخر نصف الماء.

ــ يصفى في الحال ويشرب على جرعات خلال النهار.

شاي الاقحوان :

شاي الاقحوان له مفعول مضاد للتشنج ومهدئ للربو. ويستعمل كالتالي :

ــ يؤخذ ٣٠ غراماً من أوراق وزهر الاقحوان وتغمر بليتر ماء.

ــ يوضع على النار لغاية درجة الغليان، ثمّ تخفف النار الى هادئة ويواصل الغلي لمدة ٣ دقائق.

ــ يترك لينقع مدى ١٠ دقائق، ثمّ يصفى.

ــ يشرب الشاي خلال النهار على عدة دفعات، وعند الرغبة يحلى بالعسل.

بصل :

كثيراً ما يؤدي البصل الى تحسنات عند مرضى الربو، وذلك باستعمال هذا العلاج لمدة ١٠ ـ ٢٠ يوماً في الشهر.

ـ تؤخذ بصلة، ثمّ تقشر وتعصر ويضاف العصير الى كوب صغير من الماء الفاتر ويخلط معه.

ـ عند الرغبة يحلى بالعسل، ويشرب هذا المزيج يومياً في الصباح وقبل الأكل.

صعتر بري وبزر كتان :

هذه الوصفة تساعد مرضى الربو، وتستعمل كالتالي :

ـ يؤخذ ٢٠ غراماً صعتر[١] بري (يسمى أيضا : نمام) أو من الصعتر الفارسي و ٢٠ غراماً بزر كتان، ثمّ يغمر الجميع بليتر ماء مغلي.

ـ يغطى ويترك لينقع لمدة ساعتين.

ـ يصفى ويشرب خلال النهار على دفعات في كل مرة كوب، وعند الرغبة يحلى بالعسل.

وصفة مركّبة :

١٥٠ غرام زوفاء (زوفى)
٥٠ غرام لبلاب أرضي (ويسمى : حشيشة الأرنب / كفنة مدادة)
٥٠ غرام زغدة مخزنية
٤٠ غرام لسان الحمل السناني
٤٠ غرام صعتر بري أو صعتر فارسي
٦٠ غرام لسان الثور (حمحم)
٤٠ غرام شاورد

(١) وتكتب أيضاً هذه الكلمة على الشكل التالي: زعتر

٣٠ غراماً اكليل الجبل (حصا البان)

٣٠ غراماً خزامى.

ـ تخلط جميع الأعشاب جيداً، ثمّ تؤخذ من هذا الخليط ملعقة شاي وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ يغطى الكوب وتترك به الأعشاب تنقع لمدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى وعند الرغبة يحلى بالعسل، ثمّ يشرب.

ـ يشرب من هذا الشاي ٢ ـ ٣ أكواب يومياً بين وجبات الطعام أو قبلها.

الإستسقاء :

الاستسقاء هو مرض تجمع السوائل في الأنسجة. بالطبع يجب هنا أن تحدد أسباب المرض من قبل الطبيب، وذلك للتمكن من معالجتها. هناك أدوية طبيعية تساعد على التخلص من هذه السوائل التي تستعمل عندما تكون الكليتان قادرتان على العمل، وبعد موافقة الطبيب.

أوراق البتولا :

يفضل استعمال أوراق البتولا للإستسقاء الناتج من جراء نقص قدرة الكليتين على العمل، وذلك كالتالي :

ـ تؤخذ ملعقة من أوراق البتولا الطازجة والمفرومة، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يشرب كوب ٣ مرات باليوم، وذلك بين وجبات الأكل.

ـ هذا الدواء لا يضر بالكليتين.

وزال :

تستعمل نبتة الوزال كثيراً للاستسقاء ولأمراض القلب المرافقة له، وذلك كالتالي :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الوزال، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.
ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
ـ يصفى المغلي ويشرب.
ـ لا يؤخذ من هذا الدواء أكثر من كوبين باليوم.

بصل :

البصل أثبت جدارته كعلاج ناجع عند تجمع السوائل في القدمين والساقين، ويستعمل كالتالي :
ـ تؤخذ بصلة كبيرة، ثمّ تقشر وتفرم فرمة ناعمة.
ـ تغمر بكوب من الماء الساخن، ثمّ تغطى وتترك في المساء لتنقع حتى الصباح.
ـ تصفى ويشرب كوب قبل الافطار.

مغلي الأعشاب :

ـ تؤخذ الأعشاب التالية :
١ ملعقة شاي من أوراق الطرخشقون.
١ ملعقة شاي ملأى لحافتها من المريمية.
١ ملعقة شاي ملأى لحافتها من نبتة رعي الحمام (المسماة أيضا : فرفين).
ـ يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن، ثمّ يغطى ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق.
ـ يصفى ويشرب كوب مرتين في اليوم.

استشفاء الربيع :

لتنشيط عملية الأستقلاب (عملية تحوّل الغذاء الى طاقة)، ولتنقية الدّم ولتطهير الجسم عامة، وخاصة بعد فصل الشتاء ينصح بالاستشفاء. فالنباتات الطبية في الوصفات التالية تساعد على ذلك:

لسان الثور :

ــ يؤخذ ٢٠ غرام من عشبة لسان الثور (وتسمى أيضا : حمحم)، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ــ توضع على نار هادئة لغاية الغليان، ثمّ يواصل الغلي لمدة ٢ ــ ٤ دقائق.

ــ تترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق. ثم يصفى.

ــ يشرب ٢ ــ ٣ أكواب باليوم وذلك بين وجبات الطعام.

جذور الجنطيانا :

ــ تؤخذ ملعقتان كبيرتان مملوءتان لحافتيهما من جذور الجنطيانا المفرومة ناعمة.

ــ تغمر بنصف ليتر ماء بارد وتترك لتنقع طول الليل.

ــ في الصباح توضع على النار لغاية الغليان. ثمّ تؤخذ عن النار بالحال.

ـــ تترك حتى تبرد، ثمّ تصفى.
ـــ يشرب كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء.

قشرة بوقيصا :

ـــ يؤخذ ١٥ غراماً من قشرة بوقيصا (وتسمى أيضا : دردار)، وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد.
ـــ توضع على النار لغاية الغليان. ثمّ تغطى ويواصل الغلي على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة.
ـــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.
ـــ يشرب كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء.

هناك وصفات أخرى لتنشيط عملية الاستقلاب ولتنقية الدّم والتي لها مفعول جيد لنظام استشفاء الربيع. وهذه الوصفات تجدها تحت موضوع : دمَ : تنقية الدّم.

الاسهال :

هناك أسباب كثيرة ومتنوعة لحدوث الاسهال. إذا استمر الاسهال أكثر من يومين يمكن أن يؤدي الى فقدان السوائل والمواد المعدنية من الجسم، وبذلك تصبح حياة المريض في خطر. وهنا يجب إستشارة الطبيب في الحال. أما الإسهالات التي لا تؤدي الى تأثير ملموس على المريض وحالته الصحية العامة، والتي تحدث على سبيل المثال بعد تناول الشراب البارد أو تناول غذاء غير سليم كما يجب، أو في حالات الاسهال الأخرى البسيطة تستعمل لها بعض الأدوية البيتية التالية :

أوراق العليق :

- تؤخذ ملعقة شاي من أوراق العليق المجففة وتغمر بكوب من الماء المغلي.
- تغطى وتترك لتنقع قليلا.
- يصفى المغلي ويشرب على جرعات.
- يمكن شرب عدة أكواب في اليوم وعلى فترات متفاوتة.

قرنفل :



ــ يؤخذ ٢ ــ ٤ حبات من القرنفل وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ يترك لينقع مدة عشر دقائق.

ــ يصفى المغلي ويشرب.

قرفة :

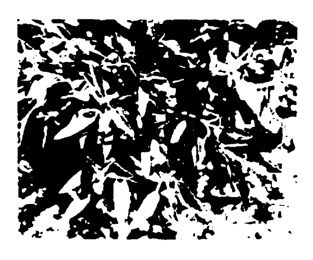


ــ يؤخذ نصف ملعقة شاي من عيدان القرفة المطحونة، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى المغلي ويشرب في الحال.

مريمية :

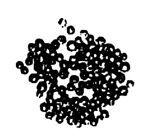


ــ تؤخذ ملعقة شاي من أوراق المريمية، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تغطّى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ تصفّى وتشرب في الحال.

عرعر :



ــ تؤخذ ملعقة شاي من حب العرعر، ثمّ تغمر بكوب من الماء البارد.

ــ توضع على النار ويغلى لغاية درجة الغليان، ثمّ يواصل الغلي على نار هادئة والإناء مغطّى، ولمدة ٥ دقائق.

ــ يؤخذ عن النار ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ يصفى ويشرب.

قشر البصل :

ــ تؤخذ قبضة من قشر البصل وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ــ توضع على النار لغاية الغليان.

ــ تؤخذ عن النار وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق. ثمّ تصفى.

ــ يقسم المغلي الى ٢ ــ ٣ أجزاء ويشرب على عدة مرات في كل مرة جزء.

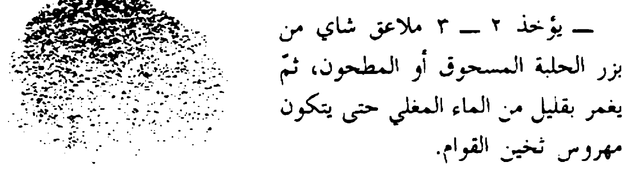
التهاب الأصابع :

يحصل التهاب الاصبع عادة من خلال عدوى بكتيرية تصيب الاصبع اذا ما وجد به جرح مثلا. وكثيراً ما ينتج عن ذلك احمرار في ثنية الظفر أو ورم. العناية التامة هنا ضرورية وذلك للحيلولة دون تقرح الاصبع أو تقيحه. والوصفات التالية مفيدة لعلاج التهاب الأصابع :

حمام البابونج :

لالتهاب الأصابع يستعمل حمام البابونج عدة مرات باليوم، وذلك بوضع الأصبع الملتهب في مغلي البابونج الدافئ لعدة دقائق. وبالطبع يجب تغيير المغلي عند كل مرة.

حلبة :



— يؤخذ ٢ ــ ٣ ملاعق شاي من بزر الحلبة المسحوق أو المطحون، ثمّ يغمر بقليل من الماء المغلي حتى يتكون مهروس ثخين القوام.

— يوضع على الاصبع ساخنا بقدر ما يتحمله المريض، ويثبت عليه على شكل لبخة.

ـ يترك على الاصبع مدة مناسبة ليأخذ مفعوله. وتكرر العملية عدة مرات.

أوراق لسان الحمل السناني :



بجانب حمام الاصبع بالبانونج، كما هو مذكور أعلاه، ينصح باستعمال كمادة أوراق لسان الحمل السناني، فهي مفيدة جداً لذلك :

ـ تؤخذ ٢ ـ ٣ أوراق من لسان الحمل السناني، ثمّ توضع فترة قصيرة في ماء مغلي.

ـ تؤخذ الأوراق من المغلي وتوضع على الاصبع الملتهب، ثمّ تثبت فوقه بقطعة من الشاش.

ـ تترك هذه الكمادة تأخذ مفعولها لمدة عدة ساعات.

دمل الاصبع :

اذا ما تتطور التهاب الاصبع الى دمل ينصح باستعمال حمام البابونج وكمادة الحلبة كما هو مذكور أعلاه (أي كما في الوصفات الموجودة في موضوع : اصبع : التهاب الأصابع) ولكن هنا لليد بكاملها. وبالاضافة الى ذلك فإنّ وصفة الطين الطبي أدناه لها مفعول جيد.

كمادة طين طبي :

ــ يؤخذ قليل من الطين الطبي (يباع في الصيدلية) ويضاف له قليل من الماء ويحرك معه بحيث تتكون لبخة ثخينة.

ــ توضع اللبخة على الاصبع الملتهب بسماكة سنتيمتر.

ــ يثبت بقطعة من الشاش، وتترك اللبخة لتأخذ مفعولها مدة تتراوح بين ساعة وساعتين.

تعمل هذه اللبخة عدة مرات باليوم.

أما اذا ازداد الدمل سوءا، أو لم يحصل له تحسن ملحوظ عند استعمال العلاج بطريقة جيدة، فتصبح معالجة الطبيب ضرورية، لأن الدمل اذا ما نزل في الاصبع بعمق يمكن أن يؤدي الى التهاب عميق أو حتى الى تسمم الدّم.

اكزيما :

الاكزيما أو الحزاز مرض جلدي غير قليل الحصول، وكثيراً ما يحدث في البداية بسبب تهيج الجلد. أما حالات الاكزيما المزمنة فيعود سببها في أكثر الأحيان الى الحساسية، والتي ما زال الطب عاجزاً عن معرفة أسبابها بعد. وبغض النظر عن ذلك يمكن أن تعالج الأكزيما من الداخل والخارج باستعمال احدى الوصفات التالية :

شاي الأعشاب :

يعمل مزيج للأكزيما من الأعشاب التالية :

١ ملعقة أكل مريمية

٥ أغصان صغيرة من الزعتر البري

١ ملعقة أكل من حب العرعر المسحوق

— تخلط جميع المقادير وتغمر بربع ليتر من الماء البارد.

— توضع على النار لغاية الغليان.

— تغطى وتترك تنقع لمدة ١٠ دقائق.

— تصفى ويشرب الشاي في الصباح.

مغلي البنفسج مثلث الألوان :

ـ يؤخذ ٢٥ غراماً من أزهار البنفسج مثلث الألوان (ويسمى : زهر الثالوث)، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء مغلي.

ـ تترك لتنقع مدة ٥ ـ ١٠ دقائق. ثمّ تصفى.

ـ يشرب المغلي بين وجبات الطعام، في كل مرة كوب.

كمادة البقس :

ـ يؤخذ ٥٠ غراماً من أوراق البقس وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ يواصل الغلي لمدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى ويستعمل على شكل كمادة. (لكيفية استعمال الكمادة راجع شرح المترجم في موضوع : عين : التهاب لحمية العين : سرفيل).



أوراق جوز :

للتخفيف من حدة الأكزيما يستعمل عند الحاجة حمام مغلي ورق الجوز :

ـ يؤخذ ٣٠٠ ـ ٥٠٠ غرام من أوراق الجوز. ثمّ تغمر بمقدار ليتر أو ليتر ونصف من الماء البارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ يواصل الغلي على نار هادئة جداً والقدر مغطى لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

ـ يملى حوض الحمام بالماء الدافئ.

ـ يصفى مغلي أوراق الجوز ويضاف لماء الحمام ويحرك معه.

ـ يجلس في هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة.

ـ يفضل بعد ذلك عدم التنشيف وترك الماء ينشف لوحده أو ينشف بخفة قدر الامكان.

رعاف الأنف :

الرعاف غالباً ما يكون غير ذي أهمية، ويحصل في أكثر الأحيان للأطفال الذين يضعون أصابعهم في أنوفهم، أو للذين تكون أنسجة أنوفهم المخاطية رقيقة أو جافة. الرعاف لدى الكبار يمكن أن يكون علامة لتصلب الشرايين أو ارتفاع ضغط الدم أو اعتلال الكبد.

على الذين يعانون من الرعاف بكثرة، وبغض النظر عن العمر، عليهم بمراجعة الطبيب.

أما الحالات البسيطة فإن الوصفات التالية أثبتت جدارتها لها :

منديل مبلول وبارد :

ـ يؤخذ منديل مبلول بماء بارد ويوضع على مؤخرة الرقبة.

ـ ثمّ تؤخذ قطعة قطن وتغمس بماء بارد وتوضع في فتحة الأنف التي يسيل منها الدم.

ـ بهذه الطريقة يمكن في الغالب التوصل لوقف الرعاف في خلال فترة قصيرة.

طريقة ربط الخيط :

اذا لم تنجح طريقة المنديل السابقة الذكر، فغالباً ما ينفع استعمال

طريقة الخيط وذلك كالتالي :

ــ يؤخذ خيط رفيع أو خيط مطاط ويلفّ حول اصبع احدى اليدين، وذلك لاعاقة جريان الدم بعض الشيء. ولذا يسمح بشد الخيط أو المطاطة قليلاً.

ــ بالاضافة لذلك يربط ساعد اليد الأخرى بحزام قماشي أو ما شابه ذلك.

ــ بعد ٢ ــ ٣ دقائق، ولحد أقصاه خمس دقائق وليس أكثر يجب حل الخيط والحزام.

(ملاحظة هامة جداً : احذر أن تزيد مدّة الربط عن خمس دقائق في أي حال من الأحوال فإنّ ذلك فيه خطورة بالغة على الأصبع والساعد المربوطين).

ــ من خلال هذه العملية تزيد المواد التي تساعد الدم على التخثر، وبذلك يتوقف الرعاف.

دائم الخضرة :

ــ تؤخذ ورقة طازجة ونظيفة من عشبة دائم الخضرة (وتسمى أيضا : قضاب صغير/ ونكا)، ثمّ تدعك قليلاً وتبرم.

ــ توضع في فتحة الأنف التي يسيل منها الدم.



كيس الراعي :

ــ يؤخذ عود طازج من نبتة كيس الراعي ويعصر.

ــ يستنشق هذا العصير أو يوضع على قطنة، وتوضع القطنة في فتحة الأنف الراعفة.

ماء الملح :

ـــ تؤخذ ملعقة كبيرة من الملح وتذوّب في كوب ماء دافئ.

ـــ يستنشق في هذا الماء عدة مرات.

بحة الصوت :

البحة تنشأ في أكثر الأحيان بسبب اجهاد الصوت، وكذلك أيضاً نتيجة أمراض الحلق والزور أو الاصابة بالبرد. ولذلك تستعمل احدى الوصفات التالية :

بقدونس مع الحليب :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من عصير البقدونس، والمعصور طازجاً من أوراق وأضلاع البقدونس.

ــ يضاف هذا العصير الى كوب من الحليب الساخن ويحرك معه جيداً.

ــ يشرب فاتراً على جرعات.

عصير الملفوف :

عصير الملفوف دواء جيد أيضا لبحة الصوت، ويعمل كالتالي :

ــ يؤخذ نصف كوب من عصير الملفوف المعصور طازجاً، ثمّ تضاف له ملعقة كبيرة من العسل.

ــ يحرك عصير الملفوف مع العسل جيداً ويشرب على جرعات.

غافث :

كذلك مغلي الغافث مفيد للبحة ويستعمل على شكل غرغرة، ويعمل كالتالي :

ــ تؤخذ حفنة من الغافث وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ــ توضع على نار هادئة لغاية الغليان.

ــ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة، ثمّ يصفى.

ــ يستعمل فاتراً للغرغرة عدة مرات باليوم.

عصير الكرفس :

اذا استعمل عصير الكرفس الطازج على شكل غرغرة، ولعدة مرات باليوم، فسيؤدي هذا الى مفعول جيد ضد البحة.



حشيشة الدينار :

وينصح أيضاً عند بحة الصوت باستعمال حشيشة الدينار (وتسمى أيضاً : جنجل شائع) وتعمل كالتالي :

ــ تؤخذ حفنة من حشيشة الدينار، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ــ توضع على نار هادئة لغاية الغليان.

ــ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة، ثمّ تصفى.

ــ يستعمل المغلي على شكل غرغرة عدة مرات باليوم.



فجل الجمال :

لمعالجة البحة من الداخل يستعمل أيضاً مغلي فجل الجمال (ويسمى أيضاً : حشيشة الثوم)، والذي يعمل كالتالي :

— تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة فجل الجمال، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

— تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

— يحلى المغلي بالعسل ويشرب.

— يؤخذ ٣ — ٤ أكواب يومياً بين وجبات الطعام.

أمراض البروستاتا :

أمراض البروستاتا التي تحدث من جراء أورام ليست خبيثة، والتي تؤدي الى تضييق البروستات ومجرى البول. (هنا الطبيب وحده هو القادر على تحديد الورم اذا كان خبيثاً أم غير خبيث)، هذه الأمراض التي أصبحت في الفترة الأخيرة واحدة من أكثر الأمراض التي يعاني منها الرجال؛ والتي كثيراً ما يقال عنها، بصورة خاطئة بأنّها تضخم البروستاتا، تظهر علاماتها عند الشعور بكثرة بضرورة التبول وخاصة في الليل، وكذلك صعوبة تدفق البول الذي يصبح مع الزمن رفيعاً. عند ظهور هذه العلامات يجب أن يعرف بأنّ البروستاتا غير سليمة.

وبما أنّه، ومع الزمن، يمكن حدوث التهابات في المجاري البولية، وفي الحالات الصعبة يمكن أن تؤدي الى حصى الكلى ينصح بمراجعة الطبيب وبدون تأخير. الوصفات التالية لها مفعول مساعد (بالإضافة لوصفة الطبيب وبعد موافقته) ضد أمراض البروستاتا، والتي يجب استعمالها لفترة طويلة وبإنتظام.

حشيشة الملكة :

يؤخذ ٢٥ غراماً من عشبة حشيشة المكة (وتسمى أيضاً : سميسم) وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ــ توضع على النار الخفيفة لغاية الغليان، ثمّ تؤخذ عن النار في الحال.
ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
ــ يصفى ويشرب كوب مرتين في اليوم وذلك بين وجبات الطعام.

ملفوف :

الملفوف يخفف من آلام البروستاتا الحادة أو من التهاباتها، ويستعمل كالتالي :
ــ تؤخذ بعض أوراق الملفوف النظيفة، ثمّ تنزع منها الأضلاع.
ــ تدق الأوراق قليلاً بنشاب فرد العجين حتى تصبح خشنة الملمس.
ــ توضع هذه الأوراق على أسفل البطن بسماكة طبقتين الى ثلاث طبقات.

بزر قرع:

لقد أثبت أخيراً بطريقة علمية بأنّ بزر القرع له مفعول جيد ضد أمراض البروستاتا، والتي تحتوي على مواد لها مفعول يساعد البروستاتا على القيام بعملها بشكل جيد. لذلك ينصح للرجال بأكل قليل من بزر القرع يومياً.

احتراق البشرة من حرارة الشمس :ـــــ

لإحتراق بشرة الذراعين والساقين من جرّاء تعرضها لأشعة الشمس الشديدة وبكثرة، والتي كانت كثيرة الحدوث خاصة في أوقات الحصاد، كان يستعمل لها وما زال يستعمل الأدوية المأخوذة من الطبيعة، والتي تنعش البشرة وتهدئها وفي نفس الوقت. فهي جيدة للعناية بها.

مدادة :

ــ تؤخذ حفنة من أوراق المدادة (وتسمى أيضاً : عشق)، ثمّ تغمر بقليل من الماء المغلي.

ــ بعد أن تبرد توضع على البشرة المحروقة من الشمس.

ــ هذا العلاج جيد أيضاً للبشرة التي حرقتها الشمس خاصة بشرة الأنف أو الكتفين.

زيت الأعشاب :

. زيت الأعشاب علاج سهل الاستعمال لاحتراق البشرة من الشمس، ولكنه يجب أن يكون قد حضر مسبقاً بحيث يكون عند الحاجة في متناول اليد، ويعمل كالتالي :

ــ يؤخذ ٣٠ غراماً من أزهار الزوفا، ثمّ تغمر بثمن ليتر من زيت اللوز الحلو.

ــ تترك لتأخذ مفعولها لمدة ٢٤ ــ ٤٨ ساعة وهي في وعاء مسدود سداً محكماً.

ــ يصفى ويحفظ للحاجة في قنينة زجاجية غامقة اللون.

زيت البنفسج العطر :

زيت البنفسج العطر علاج جيد مهدئ للبشرة، وبالإضافة لذلك فهو ايضاً جيد للعناية بالبشرة وكذلك له رائحة طيبة، ويعمل كالتالي :

ــ تؤخذ حفنة من أزهار البنفسج العطر وتغمر بربع ليتر من زيت اللوز الحلو.

ــ يوضع في وعاء ويحكم سدّه، ثمّ يترك لينقع مدة أسبوع. وفي مكان معتم.

ــ يصفى وتعصر الأزهار، ثمّ يوضع الزيت في قنينة غامقة اللون وتسد باحكام، وتحفظ لوقت الحاجة.

ــ عند الحاجة تدهن البشرة بقليل من هذا الزيت.

البواسير :

البواسير هي توسع في الأوردة، وتكون إمّا داخل عضلة الاغلاق (العاصرة) في الشرج، وإمّا خارجها.

تكوّن البواسير يعود في أغلب الأحيان لضعف وراثي في الأنسجة الضّامة، علماً بأنّ كثرة الإمساك، الجلوس الطويل والغذاء السيّئ يساعد على ظهورها.

الشيء الجوهري الذي يجب على مرضى البواسير مراعاته هو الاكثار من أكل الفواكه، السلطة والخضار، وكذلك الطعام المصنوع من الحبوب الكاملة (أي الحبوب غير المقشورة وغير المنخولة). وذلك لأنّ الألياف الموجودة في هذه الأغذية تعمل على تليين البراز، فهي لذلك ضرورية لتفادي الامساك.

أما الأغذية المصنوعة من الطحين الأبيض وغيرها من المواد الكربوهيدراتية المكررة فينبغي أن تؤكل بكميات قليلة جداً.

يسبب البراز القاسي آلاماً شديدة عند التبرز ويمكن أن يؤدي إلى إدماء البواسير. لذلك ينبغي على المريض استعمال احدى الملينات اللطيفة، مثل سكّر اللبن (لاكتات). كذلك بالتغذية السليمة، الحركة الدائمة والعلاج المناسب، كما في الوصفات أدناه، يمكن القضاء على البواسير في

الحالات الخفيفة منها. أمّا الحالات الأشدّ فيمكن، وعلى الأقلّ، تخفيف حدّتها. أمّا حالات البواسير الصعبة فلا بدّ لها من استشارة الطبيب.

كيس الراعي :

ـــ تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة كيس الراعي، ثمّ تغمر بكوب من الماء البارد.

ـــ تضاف لها ١٠ زهرات بابونج، ثم يوضع الجميع على النار لغاية الغليان.

ـــ تترك مغطاة لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ـــ يشرب كوب ٣ مرات يومياً، وذلك بين وجبات الطعام.

شاي الأعشاب :

١ ملعقة شاي مريمية

١ ملعقة شاي ملأى لحافتها من الخبازة

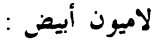
١ ملعقة شاي ملأى لحافتها من نبتة الأخيليا ذات الألف ورقة

ـــ توضع هذه الأعشاب في إناء، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ـــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ـــ يشرب كوب من هذا الشاي مرتين في اليوم وذلك بين وجبات الطعام.





لاميون أبيض :

ـــ تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة اللاميون الأبيض (وتسمى أيضاً : قراص أجاجي)، ثمّ تغمر بكوب من الماء البارد.

ـــ توضع على النار لغاية الغليان.

ـ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفّى.
ـ يشرب كوب بين وجبات الطعام وذلك ٢ ـ ٣ مرات باليوم.

شاي الدبق :

ـ تؤخذ ملعقة شاي ملأى لحافتها من عشبة الدبق (وتسمى أيضاً : هدال) ثمّ تغمر بكوب من الماء البارد.

ـ توضع على نار هادئة لغاية الغليان، ثمّ تؤخذ عن النار في الحال، ولا تترك حتى تطبخ.

ـ يشرب ١ ـ ٢ كوب في اليوم وذلك بين وجبات الطعام.

ملاحظة : يمنع شرب أكثر من كوبين من شاي الدبق يومياً.

عندما تكون البواسير ظاهرة، أي خارج فتحة الشرج، يستعمل لها بالاضافة لوصفات الشاي المذكورة أعلاه حمام الجلوس التالي :

ـ تؤخذ حفنة من أوراق المدادة (وتسمى أيضاً : عمشق) الطازجة، أو حفنة من أوراق البلوط، ثم تغمر بليتر من الماء البارد.

ـ تترك في المساء لتنقع حتى الصباح.

ـ توضع على النار وتغلى قليلاً، ثمّ تصفى.

ـ يضاف لهذا المغلي قليلاً من الماء البارد بحيث تصبح درجة حرارته مناسبة للجلوس فيه.

ـ يجلس في هذا الحمام مدة ١٠ دقائق أو حتى يبدأ المريض الشعور ببرودة الماء.

للتخفيف من الحكة أو الحرقة على البواسير الخارجية يمكن دهنها بقليل من الزبدة الطرية.

انحباس البول :

انحباس البول يحدث أحياناً مصاحباً لمرض البروستاتا، كما ويمكن حدوثه على سبيل المثال من جراء انتفاخ الأغشية المخاطية المتسبب من البرد ومن تناول البيرة. كما ويمكن أن يكون لذلك اسباب أخرى، والتي يجب أن يحددها الطبيب. انحباس البول يجب أن يهتمّ به جيداً، لذلك على المريض، مراجعة الطبيب. في الحالات البسيطة لإنحباس البول يمكن استعمال الوصفات التالية :



ملفوف :

ــ تؤخذ بعض أوراق الملفوف الأبيض أو الأخضر أو الأحمر، ثمّ تنزع منها الأضلاع.

ــ تدعك بنشاب فرد العجين حتى تصبح خشنة الملمس.

ــ توضع على اسفل البطن طبقتان أو ثلاث طبقات من هذه الأوراق ولمدة ساعتين.

ــ تغير الأوراق عدة مرات باليوم أو تترك على المكان طيلة الليل.

اكليل بوقيسي :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من الأكليل البوقيسي وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تترك تنقع لمدة ١٠ دقائق.

ــ تصفى ويشرب كوب ٢ ــ ٣ مرات باليوم وذلك بين وجبات الأكل.

عيدان الكرز :

عيدان الكرز (يقصد بهذه العيدان : الأعناق الصغيرة والرفيعة التي تحمل الثمر) لها مفعول ممتاز عند انحباس البول.

ــ يؤخذ ٣٠ غراماً من عيدان الكرز وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.

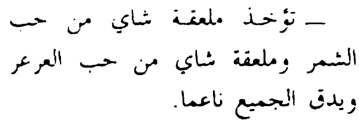
ــ يوضع على النار لغاية الغليان.

ــ يغطى ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة.

ــ يشرب المنقوع خلال النهار على دفعات في كل مرة كوب صغير.



مغلي حب الشمر :



ــ تؤخذ ملعقة شاي من حب الشمر وملعقة شاي من حب العرعر ويدق الجميع ناعما.

ــ تغمر بكوب كبير من الماء، ثمّ توضع على النار لغاية الغليان.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدّة ١٠ دقائق.

ــ يشرب كوب ٣ ــ ٤ مرات باليوم.

حشيشة الملكة وطرخشقون :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من كل من حشيشة الملكة (وتسمى سميسم) وجذور عشبة الطرخشقون المفرومة وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى المنقوع ويشرب كوب ٢ ــ ٣ مرات باليوم وذلك بين وجبات الأكل.

مغلي البطباط :

بالنهاية يمكن النصح باستعمال مغلي عشبة البطباط، وذلك كالتالي :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة البطباط (وتسمى أيضاً : جنجر) وتغمر بكوب من الماء.

ــ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة.

ــ يشرب كوب مرتين في اليوم.

البول الزلالي :

الزلال في البول يحصل من جراء احتقان الكلي الناتج عن اختلال وظائف الكبد، ويمكن ايضاً أن يحدث الزلال بسبب أمراض أنسجة الكلى. وهنا لا بدّ من العناية الطبية. وما عدا ذلك فإنّ هناك بعض الأعشاب الطبية التي تؤخذ على شكل شاي ولها مفعول ضد البول الزلالي. وهنا أيضاً ينبغي أن يستشار الطبيب للموافقة على استعمالها.

شاي قشر الفاصولية :

ـ تؤخذ حفنة من قشر الفاصولية، ثمّ تغمر بليتر من البارد وتترك تنقع طوال الليل

ـ في الصباح توضع على نار هادئة لغاية الغليان، ثمّ تغطّى وتترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة.

ـ يشرب الشاي على دفعات خلال النهار وفي كل مرة كوب.

مغلي العرعر والطرخشقون :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من حب العرعر المسحوقة، وملعقة شاي من جذور الطرخشقون المفرومة، ثمّ يغمر الجميع بكوب من الماء البارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـــ يشرب كوب بين وجبات الطعام ٣ مرات باليوم.

مغلي أعناق الكرز :

ـــ يؤخذ ٣٠ غراماً من أعناق الكرز (أعناق الكرز : العيدان الدقيقة التي بين الثمر والفروع)، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ـــ توضع على النار لغاية الغليان.

ـــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـــ يصفى ويشرب خلال النهار على عدة مرات وفي كل مرة كوب.

مغلي الوزال :

ـــ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار عشبة الوزال، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ـــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـــ يصفى ويشرب ٢ ـــ ٣ أكواب خلال النهار وعلى فترات متفاوتة.

تعب :

بعد يوم مضن ومتعب يحتاج الانسان أن يأخذ قسطاً من الراحة، وكثيراً ما يكون العلاج ضرورياً. فالانسان اليوم قد تغير عن انسان الأمس، فأصبح يتعرض للغضب والتعب وفرط التوتر والانفعال أكثر بكثير مما كان يتعرض له في الماضي. ولذلك ينصح باستعمال أحد الأدوية التالية :

حمام زهر الزيزفون :

حمام زهر الزيزفون جيد ويساعد على الراحة. ولعمل هذا الحمام تتبع الخطوات التالية :

ــ يؤخذ ٢ ــ ٣ قبضات من زهر الزيزفون وتوضع في اناء، ثمّ يصب عليها ٣ ليترات ماء ساخن.

ــ يغلق الاناء ويترك زهر الزيزفون ينقع لمدة نصف ساعة، بعد ذلك يصفّى.

ــ يضاف ماء زهر الزيزفون الى ماء الحمام (البانيو) ذات درجة حرارة ٣٧م.

ــ يجلس في هذا الحمام مدة ١٠ دقائق.

ــ ينشف الجسم ثمّ يرتاح المريض لمدّة نصف ساعة.

حمام الحشيش المزهر :

هذا الحمام يساعد على الراحة ويعيد النشاط للجسم في آن واحد. وكذلك هو مفيد جدّاً عند شعور الانسان بأنه قد أصيب بالبرد (لفحة هواء). ولعمل هذا الحمام :

ــ يؤخذ ١/٢ كيلوغرام من الحشائش في وقت الأزهار.

ــ توضع الحشائش في قطعة قماش وتربط، ثمّ توضع الربطة في قدر ويصبّ فوقها ٢ ــ ٣ ليترات ماء.

ــ يوضع القدر على نار هادئة ويترك يغلي لمدة ربع ساعة.

ــ تضاف محتويات القدر الى ماء الحمام (البانيو) على أن لا تكون ماؤه شديدة الحرارة.

ــ يجلس في هذا الحمام مدة ١٠ دقائق، ثمّ ينشّف الجسم.

ــ أفضل الأوقات لعمل مثل هذا الحمام هو قبل النّوم مباشرة.

الثآليل :

الثآليل التي تحصل عادة من جراء عدوى فيروسية أو من جراء إفرازات الجلد الدهنية كثيراً ما تعود الى الاختفاء من جديد ومن تلقاء نفسها، لذلك يعتقد بأنّ هذه الثآليل يمكن أن تكون قد حصلت لأسباب نفسية. وما عدا ذلك فإنّ الوصفات التالية لها مفعول حسن للتخلص من هذه الأورام غير الخبيثة وذلك لأنها غير جميلة المنظر.

ربط الثآليل :

هذه الوصفة ينصح باستعمالها فقط اذا كانت الثآليل غير منبسطة. وتستعمل كالتالي :

— يؤخذ خيط على طيتين، ثمّ يربط على الثألول ويشد الربط بحزم جيداً.

— ينبغي أن يكون الخيط ملامساً للجلد (أي ربطته في نهاية الثألول) كما ويجب أن يشد الخيط على الثألول جيداً مع ملاحظة عدم جرح الثألول.

— يبقى الخيط على الثألول هكذا حتى يسقط لوحده، وذلك لا يستغرق أكثر من عدة أيام.

عروق الصباغين :

لغاية الآن أثبتت نبتة عروق الصباغين (وتسمى أيضاً : بقلة الخطاطيف)، حسب التجربة جدارتها ضد الثآليل. ولكن هنا يحتاج الى دمعة النبتة الصفراء اللون، والتي يجب وضعها على الثألول في الحال، أي بعد قطف عود من هذه النبتة، ثمّ ترك هذه الدمعة تنشف على الثألول.

هذه العملية تكرر يومياً ولمدة اسبوع، ويفضل أن يكون ذلك عند مغيب الشمس. وعندما تنتهي هذه المدة نكون قد حصلنا عادةً على المطلوب. (أي بذهاب الثؤلول).

ملاحظة : عصير نبتة عروق الصباغين سامٌ، لذلك لا ينبغي استعماله للثآليل التي بجانبها جروح، ونؤكد على أنّه لا يسمح بتناوله تحت أيّ ظرف كان.

وعند عدم التمكن من استعمال الوصفات التي ذكرت آنفاً، ينصح بتجربة الوصفات التالية :

آزريون الحدائق :

ــ تدعك الثآليل يومياً بعصير نبتة آزريون الحدائق. وتترك عليها لتنشف لوحدها.

ثوم :

ــ يؤخذ فص ثوم ويقسم الى قسمين، ثمّ يدلك به الثألول.

ــ يترك ماء الثوم على الثألول حتى ينشف.

كنباث الحقول :

مسحوق كنباث الحقول (ويسمى أيضاً : ذنب الخيل) علاج جيد

للثآليل ــ اذا سفَ (تناول عن طريق الفمّ أكلاً). ما عدا ذلك فقد اثبتت تجارب حديثة أن هذه النبتة تحتوي على كثير من حامض السليسيك، ولهذا الحامض مفعول كبير على الأنسجة الضامة. إنّ حامض السليسيك هو أحد مركبات العظام، الشعر والأظافر، وهو يساعد الخلايا على الاحتفاظ بالماء، ومن خلال ذلك يساعد على المحافظة على مرونة الأنسجة الضامة.

لذا فإنّ استعمال مسحوق نبتة كنباث الحقول الجافة لفترة ما يساعد على التخلص من الثآليل، وذلك كالتالي :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من هذا المسحوق وتخلط مع قليل من اللبن الرائب أو المربّى.

ــ تؤخذ هذه الوصفة بعد الأكل مرتين في اليوم.

التهاب تجويف الجبهة :

كعلاج مساعد لعلاج الطبيب مثلاً يستعمل حمام بخار للرأس أو استنشاق البخار من مغلي الأعشاب التالية :

حشيشة الرمد :

ــ تؤخذ ٤ ملاعق كبيرة من حشيشة الرمد وتغمر بربع ليتر ماء.

ــ يوضع على النار الخفيفة لغاية الغليان.

ــ يواصل الغلي ٥ ــ ١٠ دقائق، ثمّ يصفى.

ــ يستعمل للإستنشاق.

مرزنجوش :

ــ تؤخذ ملعقتان كبيرتان من المرزنجوش (ويسمى أيضاً : مردقوش) وتغمران بربع ليتر من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يستعمل للإستنشاق.

جذور الخطمي :

ــ تؤخذ ملعقتان كبيرتان من جذور الخطمي المفرومة وتغمران بكوبين من الماء.

ـ تترك لتنقع مدة نصف ساعة، ثمّ توضع على نار هادئة لغاية الغليان.
ـ يغطى ويواصل الغلي مدة ٥ دقائق.
ـ يؤخذ عن النار ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق.
ـ يصفى ويستعمل للإستنشاق.

بالإضافة لذلك ينصح باستعمال حمامات للساعدين مرة أو مرتين باليوم وذلك يساعد على تحسين الدورة الدموية في الوجه. ويستعمل ذلك بتغطيس اليدين والساعدين لغاية الكوعين في سطل يحتوي على ماء درجة حرارته ٢٠ درجة مئوية. بعد ذلك يواصل إضافة الماء إلى السطل شيئاً فشيئاً حتى تصل درجة حرارة الماء الى ٤٠ درجة مئوية. خلال ذلك يجب تحريك الأصابع باستمرار. بعد الانتهاء من حمام الساعدين الساخن هذا تغطس اليدان والساعدان في ماء بارد مدة قليلة، ثمّ تنشف.
ينصح بإضافة مغلي شوك التنوب للماء الذي استعمل أولاً (أي للماء الحار) وذلك بغلي حفنتين من هذا الشوك بليتري ماء مدة ١٥ دقيقة على نار هادئة واضافتها لماء الحمام. أو باضافة المرزنجوش (ويسمى أيضاً : مردقوش) الى ماء الحمام، ويكون ذلك بعد غلي ملعقتين كبيرتين من هذه النبتة مع ربع ليتر من الماء وتصفيتها ثمّ اضافة مائها الى ماء السطل الحار.

الجروح :

للجروح تستعمل الوصفات التالية من مغلي الأعشاب. بهذا المغلي تغسل الجروح البسيطة جيداً. وكذلك يمكن استعمالها على شكل كمادات. الجروح الكبيرة أو الخطرة والتي تنزف كثيراً بحاجة، وبالطبع، الى العناية الطبية.

لسان الحمل السناني :

ـ تؤخذ بعض أوراق نبتة لسان الحمل السناني وتغمس بماء حار.
ـ تنفض من الماء وتوضع على الجروح.
ـ هذه الأوراق توقف نزيف الدم بسرعة.
ـ يجب تغيير هذه الأوراق عن الجروح بانتظام.

كنباث الحقول :

ـ يؤخذ ١٠٠ غرام من عشبة كنباث الحقول (وتسمى أيضاً : ذنب الخيل) وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.
ـ تغطّى وتوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.
ـ عندما يبرد هذا المغلي يغسل به الجروح، ثمّ يستعمل على شكل كمادة. (عمل الكمادة يكون بغمس قطعة من الشاش بالمنقوع ووضعها على الجروح).

بطباط :

ــ تؤخذ بعض أوراق عشبة البطباط (وتسمى أيضاً : جنجر) وتوضع قليلاً بماء ساخن أو تغسل بماء ساخن.

ــ تهرس وتوضع على الجرح.

ــ يغير على الجرح عدة مرات باليوم.

مريمية :

ــ يؤخذ ٥٠ غراماً من أوراق المريمية وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ــ تغطى وتوضع على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة.

ــ تصفى وتترك حتى تبرد.

ــ تستعمل لغسل الجرح أو على شكل كمادة. (لتحضير الكمادة : أنظر الوصفة أعلاه).

الجروح التي تشفى ببطء يمكن استعمال الغسل أو الكمادات لها، ولذلك تنفع الوصفات التالية :

دائم الخضرة :

ــ يؤخذ ٤٠ ــ ٥٠ غراماً من أوراق عشبة دائم الخضرة (وتسمى أيضاً : ونكا أو قضاب صغير) وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ــ توضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.

ــ تترك لتنقع مثل هذه المدة، ثمّ تصفى وتستعمل لغسيل الجروح أو على شكل كمادة.

عرعر :

ــ يؤخذ ٥٠ ــ ١٠٠ غرام من أغصان شجرة العرعر الجافة، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ــ توضع على نار هادئة جداً لغاية الغليان، ثمّ تؤخذ عن النار.

ـــ تغطى ويواصل الغلي لمدة ٢٠ ـــ ٣٠ دقيقة.
ـــ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة، ثمّ تصفى وتستعمل على شكل كمادة.

كيس الراعي :

ـــ يؤخذ ٢٥ غراماً من عشبة كيس الراعي وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.
ـــ تترك لتنقع مدة ساعة.
ـــ توضع على النار لغاية الغليان.
ـــ تؤخذ عن النار وتترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة، ثمّ يصفى المغلي ويستعمل لغسل الجرح أو على شكل كمادة.

الجروح الملتهبة والمتقيحة ينصح لها باستعمال الوصفة التالية :

لبخة بزر الكتان :

ـــ يؤخذ قليل من بزر الكتان ويطحن.
ـــ يضاف له قليل من الماء الساخن ويحرك معه.
ـــ يوضع دافئاً على الجروح وعلى شكل لبخة.
ـــ يغير عدة مرات باليوم.

إحمرار الجلد :

إحمرار الجلد غير الحاد والذي يكون على مكان صغير من بشرة الخدّين أو على الأنف أو الجبهة أو الذقن، مع توسع في الأوعية (احمرار الأوردة) والتي غالباً ما تحدث في سن متأخرة، وكثيراً ما تكون أسبابها أمراض المعدة والأمعاء، الامساك أو تأثير الحرارة. كي لا تتضاعف هذه الحمرة ينصح بتجنب الحمامات الشمسية أو حمامات البخار والأمور التي تنشط الدورة الدموية بصورة كبيرة مثل الكحول. لذلك هناك بعض وصفات الاعشاب المفيدة والتي تستعمل للغسيل أو على شكل كمادات.

مغلي ثمر الزعرور :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من ثمر الزعرور الأحمر والمدقوق ناعماً، ثمّ يغمر بكوب من الماء البارد.

ــ يترك لينقع مدة نصف ساعة، ثمّ يوضع على النار لغاية الغليان.

ــ يغطى ويواصل الغلي لمدة ٥ دقائق وعلى نار هادئة.

ــ يترك لينقع مدة ١٠ دقائق أخرى، ثمّ يصفى ويشرب.

مغلي أوراق زهر الورد :

ــ تؤخذ حفنة من أوراق زهر الورد غير المرشوشة بمواد كيماوية، ثمّ تغمر بربع ليتر من الماء الساخن.

ـ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة، ثمّ تصفى ويشرب المغلي.

مغلي أوراق العنب :

ـ تؤخذ حفنة من أوراق العنب وتغمر بربع ليتر من الماء البارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ يواصل الغلي على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.

ـ تترك مغطّاة لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى المغلي ويشرب.

خلاصة زهر الزيزفون :

ـ تؤخذ حفنة من أزهار زهر الزيزفون وتغمر بنصف ليتر من ماء المطر.

ـ توضع في وعاء فخاري، ثمّ تترك لتنقع مدة يومين.

ـ يغلى قليلاً حتى يصبح دافئاً ويستعمل على شكل كمادات.

خس :

تؤخذ بعض أوراق الخس الجيدة وتغمر بقليل من الماء، ثمّ تغطى وتغلى لمدة ٥ دقائق.

ـ تترك حتى تبرد، ثمّ توضع الأوراق على الوجه أو مكان الحمرة.



حروق الجلد :

الحروق الجلدية من الدرجة الثالثة، والتي تؤدي الى تفحم الجلد أو موت الأنسجة بحاجة ضرورية لتغطيتها بقطعة شاش معقمة والإسراع بأقصى ما يمكن الى الطبيب أو المستشفى. أما الحروق من الدرجة الأولى والتي تسبب احمراراً أو آلاماً للجلد فقط، أو الحروق من الدرجة الثانية والتي يتكون من جرائها فقاعات ملأى بالماء يمكن أن يعالجها الانسان بنفسه في أكثر الأحيان.

زبدة :

الحروق الصغيرة التي تحدث أحياناً أثناء الطبخ ينصح لها بأخذ قطعة من الزبدة ودهنها بها.

ماء جار :

الحروق المؤلمة أو جروح الحروق ينصح لها بوضعها تحت ماء جار لتبريدها. وذلك بأن يسيل عليها الماء حتى يخف الألم.

لتكملة العلاج تصلح الوصفات التالية :

بطاطا مبشورة :

ــ تؤخذ حبة بطاطا، ثمّ تقشر وتبشر.

ــ توضع طبقة سميكة من هذه البطاطا المبشورة على الجروح، ثمّ تغطى وتترك مدة طويلة لتأخذ مفعولها.

جزر مبشور :

ــ تؤخذ جزرة وتقشر، ثمّ تبشر ناعماً جداً.

ــ يوضع الجزر المبشور على الحروق، ثمّ تغطى وتترك مدة طويلة لتأخذ مفعولها.

خس :

ــ تؤخذ بعض أوراق كبيرة من الخسّ، ثمّ تغمر بماء حار حتى تصبح لينة.

ــ تؤخذ من الماء وتنفض وتوضع على الحروق (احذر أن تكون الأوراق ساخنة).

بصل :

ــ لحفظ الحروق من الأوساخ وللاسراع بالشفاء ينصح بأخذ جلدة البصل الداخلية والرقيقة جداً (التي تكون بين كل طبقة من البصلة والطبقة الأخرى)، ثمّ توضع على الحروق الصغيرة، وتثبت عليها. ينصح بتقشير جلدة البصل هذه باستعمال جفت (ملقط) معقم.

ملفوف :

جروح الحروق التي تشفى ببطء ينصح لها باستعمال الملفوف كالتالي :

ــ تؤخذ بعض أوراق الملفوف وتخلص من الأضلاع.

ـ تدعك قليلاً باستعمال نشاب فرد العجين حتى تصبح خشنة الملمس.

ـ توضع طبقة أو طبقتان من هذا الملفوف على الحروق، ثمّ تثبت (بقطعة شاش مثلا).

ـ تبقى على الجلد لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات يومياً.

ـ يكرر استعمال هذا العلاج يومياً حتى الشفاء.

كمادة زهر البيلسان :

لتخفيف الألم أو لعلاج جروح الحروق تنفع كمادة زهر البيلسان، وتستعمل كالتالي :

ـ تؤخذ حفنة من أزهار البيلسان وتغمر بنصف ليتر ماء مغلي.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ تصفى ويستعمل المنقوع على شكل كمادة (ويكون ذلك بأخذ قطعة من الشاش وغمسها بهذا المنقوع، ثمّ وضعها على الحروق) وذلك بعد أن يبرد المنقوع.

عسل :

للحيلولة دون حدوث فقاعات على الحروق ينصح بدهن المكان بالعسل.

كمادة آزريون الحدائق :

كمادة آزريون الحدائق لها مفعول جيد لتخفيف ألم الحروق، وتستعمل كالتالي :

ـ يؤخذ ٢٠ ـ ٣٠ غراماً من أزهار آزريون الحدائق، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء ساخن.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

ـ تصفى ويستعمل المنقوع على شكل كمادة. (لتحضير الكمادة يستعمل كما ذكر في وصفة كمادة زهر البيلسان السابقة في هذا الجزء).

مهيجات جنسية :

المهيجات الجنسية هي عقاقير مثيرة للشبق. منذ القدم يعرف الانسان الكثير من الأعشاب التي تساعد الحبيب أو الزوج المتعب وتنشطه جنسياً، والتي توضع له مع الطعام أو تعطى له على شكل نقاط لتقوية أو زيادة الرغبة الجنسية لديه. ولكن اذا ما كانت الصفات التالية وحدها قادرة على صنع المعجزات لذلك، فإنّ الأمر غير مكفول. ولكن الشيء الأكيد هو أنّ الأعشاب التي سنذكرها، لها على العموم قوة منشطة وتأثير منعش، وليس هناك أي ضرر من تناولها البتة. لذلك ينصح باستعمالها وليس هناك ما يمنع من تجربتها.

يانسون :

ــ يؤخذ غرام (نصف ملعقة شاي) يانسون مسحوق، ثمّ يغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ يترك اليانسون ينقع قليلاً، ثمّ يصفى.

ــ يشرب من كوب الى كوبين يومياً.

ــ يمكن تناول الكمية المذكورة من اليانسون سفاً.



كزبرة :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من بذور الكزبرة، ثمّ تطحن أو تسحق وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تترك الكزبرة لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويشرب كوب بعد الطعام ٣ مرات باليوم.

بهارات :

من البهارات المهيجة للجنس والتي ينبغي على من يحتاج الى مهيجات جنسية استعمالها في الطبخ بكثرة. كما ويفضل أن تؤخذ الأعشاب الطازجة بقدر الامكان. ومن هذه الأعشاب :

القرنفل، زعتر الحمار (ويسمى أيضاً : ندغ البساتين)، زنجبيل، مريمية، زعتر بري (ويسمى أيضاً : نمام)، قراص.

حب الشباب :

حب الشباب هو مرض جلدي وعلاماته ظهور حبوب وبثور على الجلد، وحتى في بعض الأحيان دمامل صغيرة. وهذا المرض يظهر على الصدر والظهر والوجه. أسباب ظهور حب الشباب غير معروفة، ولكن بما أنها تصاحب الشباب عادة يتوقع أن يكون السبب ذا علاقة بتنظيم عملية الهرمونات.

كثيراً ما يكون العلاج الطبيعي ذا مفعول جيد لهذا المرض كما هو الحال عند العلاج بالأدوية الكيماوية، وعلاوة على ذلك بدون خطورة ومضاعفات جانبية. وهناك الكثير من العلاج الطبيعي لهذا المرض، الا أنه يجب على المريض أن لا يتوقع من هذا العلاج مفعولاً سحرياً، ولكن يمكن القول بأن مفعولاً مدهشاً يمكن أن يحدث.

مفعول هذه الأدوية يختلف من انسان الى آخر لذا يجب على المريض عند الضرورة تجربة العديد من الوصفات التالية الذكر.

كذلك يجب ألا ينسى بأن العلاج الطبيعي في أكثر الأحيان لا يعطي مفعولاً سريعاً، ولكن يكون مفعوله مع الوقت ومع تناول الدواء بانتظام.

جذور الأرقطيون :

ــ يؤخذ ٥٠ غراماً من جذور الأرقطيون الجافة والمفرومة ناعمة، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء وتغلى على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة.

ــ يستعمل ذلك ككمادة. ويؤخذ لذلك منديل ناعم ويوضع في المغلي، ثمّ يوضع المنديل على حب الشباب. تغير الكمادة عدة مرات. وتكون مدة وضع الكمادات عشر دقائق.

عنب الذئب :

ــ تؤخذ حفنة من ثمر عنب الذئب (يسمى أيضاً : مر حلو/ دلكمارا)، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء وتغلى على نار هادئة جداً مدة ١٠ دقائق.

ــ تستعمل ككمادات دافئة على الوجه. (طريقة استعمال الكمادات تكون بأخذ منديل رقيق ثم تغطيسه في المغلي وعصره قليلاً، ثمّ وضع المنديل على الوجه حتى يبرد. تكرر العملية عدة مرات لمدة ١٠ دقائق تقريباً).

ــ المتبقى من المغلي يرمى ولا يستعمل ثانية. لا يستعمل عنب الذئب من الداخل كطعام أو شراب بتاتاً. عنب الذئب سام، أي عند تناوله عن طريق الفم.

قناع الخس :

قناع الخس ذو مفعول جيد ضد حب الشباب، وخاصة عند استعماله بانتظام. وهذا القناع يعمل كالتالي :

ــ تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء، ثم يضاف لها قليل من الحليب قليل الدسم.

ــ يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة لمدة قليلة.

ــ تؤخذ أوراق الخس من الحليب وتوضع على الوجه ككمادات.

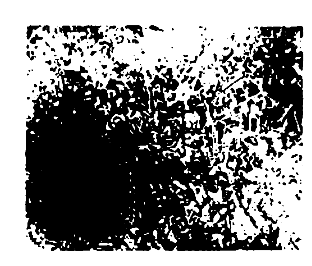
ــ يستلقى المريض على ظهره وتثبت الكمادات على وجهه لمدة ٢٠ ــ ٣٠ دقيقة.

ــ بعدها تزال الكمادات ويغسل الوجه بماء فاتر.

ورق الملفوف الأخضر :

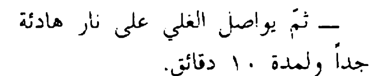
لورق الملفوف الأخضر مفعول عجيب لمعالجة حب الشباب. ويستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ بعض أوراق الملفوف وتفرم ناعمة، ثمّ تدق وتوضع على الوجه ككمادات ولمدة نصف ساعة.



غرنوق عطر :

ــ تؤخذ حفنة من أوراق وأزهار الغرنوق العطر (ويسمى أيضاً : جيرانيوم عطر / ابرة الراهب) اليابسة، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء وتوضع على النار لغاية درجة الغليان.



ــ ثمّ يواصل الغلي على نار هادئة جداً ولمدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويستعمل على شكل كمادات. (عمل الكمادات يكون كالتالي : يؤخذ منديل رقيق ثم يغطس في المغلى ويعصر قليلاً، ثمّ يوضع المنديل على الوجه أو مكان حب الشباب حتى يبرد، ثمّ تكرر العملية مدة عشر دقائق تقريباً).

بنفسج مثلث الألوان :

البنفسج دواء ناجع لحب الشباب، ويستعمل من الداخل والخارج.

ــ يؤخذ ٥٠ غراماً من البنفسج المثلث الألوان وتغمر بليتر ماء، ثم توضع على نار حامية لغاية درجة الغليان.

ــ يؤخذ البنفسج عن النار ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى البنفسج ويقسم الى قسمين.

ــ يستعمل القسم الأول من الداخل شراباً، وذلك على دفعات خلال النهار.

ــ ويستعمل القسم الثاني من الخارج على شكل كمادات دافئة.

(طريقة استعمال الكمادات : راجع ما ذكر في الوصفة السابقة).

لسان الحمل السناني :

عند التهاب حب الشباب الشديد، أو للمساعدة على الشفاء يستعمل لسان الحمل السناني كالتالي :

ــ تؤخذ حفنة من أوراق لسان الحمل السناني وتغمر بنصف ليتر ماء، ثمّ تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة ربع ساعة.

ــ يصفى المغلي ويخلط مع ماء الورد بنسبة ٢ : ١ (أي بنسبة جزئين من مغلي لسان الحمل السناني وجزء من ماء الورد).

ــ يوضع المزيج في قنينة نظيفة، ويستعمل لتنظيف الوجه به أو على شكل كمادات.

ــ يستعمل يومياً في الصباح والمساء.

الحصبة :

بالاضافة لمعالجة الطبيب لمرض الحصبة أو مرض الحمرة وللتعجيل بالشفاء منها ينصح باستعمال وصفات شاي الأعشاب التالية :

مغلي أزهار البيلسان :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البيلسان وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب كوب ٣ ــ ٤ مرات باليوم.

بنفسج عطر :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البنفسج العطر وتغمربكوب من الماء الساخن.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ٥ دقائق.

ــ يشرب كوب ٣ مرات باليوم.

أوراق العليق :

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق العليق النظيفة الطازجة أو الناشفة، ثمّ تغمر بكوب كبير من الماء الساخن.

ـ يغطى ويوضع على نار خفيفة ليغلي لمدة دقيقتين.

ـ يترك لينقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ يصفّى.

ـ يشرب كوب بين وجبات الطعام ٣ مرات باليوم.

لسان الثور :

ـ يؤخذ ٤٠ غراماً من أزهار لسان الثور (ويسمى أيضاً : حمحم) وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ـ توضع في إناء فخاري وتترك لتنقع عدّة ساعات.

ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة.

ـ يصفى ويشرب هذا المغلي على دفعات خلال اليوم وفي كل مرة كوب.

الحكة :

الحكة التي تتسبب عن حساسية ضدّ بعض أنواع الطعام أو مواد التنظيف، والتي كثيراً ما تكون على كافة الجسم، يمكن تخفيف حدتها بشكل جيد من خلال استعمال مغلي الأعشاب، الكمادات أو الحمامات.

شاي زهر الزيزفون :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من زهر الزيزفون، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تترك لتنقع مدّة ٥ دقائق.

ــ يصفى مغلي زهر الزيزفون ويشرب على جرعات.

ــ عند الحاجة يمكن شرب عدة أكواب باليوم.

مغلي الأعشاب:

ــ تؤخذ ملعقة شاي ملأى لحافتها من أوراق المريمية وملعقة شاي ملأى لحافتها من الزعتر البري (ويسمى أيضاً : نمام) وعشرة أزهار بابونج.

ــ يغمر الجميع بربع ليتر ماء ساخن.

ــ يغطى ويترك لينقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق.

ــ يشرب المغلي على عدة مرات في كل مرة كوب.

كمادة الراش :

ـــ تؤخذ ملعقتان كبيرتان من جذور الراش (ويسمى أيضاً : راسن طبي أو : زنجبيل شامي) المفرومة، ثمّ تغمر بكوب من الماء.

ـــ توضع على نار خفيفة وتغلى لمدة ٥ دقائق.

ـــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـــ تغمس كمادة (قطعة من الشاش) في المغلي ثمّ توضع على مكان الحكة.

حمام كامل :

عند الحكة على الجسم عامة يمكن تخفيفها بطريقة هينة وسريعة وذلك باستعمال حمام النشا التالي :

ـــ يؤخذ ١/٢ ـــ ١ كيلوغرام من نشا الأرز أو نشا البطاطا، ثمّ يحلّ بـ ٢ ـــ ٤ ليتر ماء بارد.

ـــ يضاف هذا المحلول الى ماء الحمام الدافئ ويحرك معه جيداً.

ـــ يجلس في هذا الحمام مدة ١٥ دقيقة.

ـــ بعد ذلك يفضل عدم تنشيف الجسم (وذلك حسب الامكانية) بل تركه ينشف لوحده.

ـــ لا تستعمل المنشفة، بل لفّ الجسم بقطعة من القماش التي تسمح بدخول الهواء للجسم (مثل : الكتان أو القطن).

حمام الخل :

حمام الخل جيد للحكة، ولكن مفعوله أقل من مفعول حمام النشا (أعلاه).

ـــ تضاف ملعقة كبيرة من خل العنب الى ماء الحمام ويستحم به.

الحمّى :

عند المرض المصحوب بالحمى (ارتفاع في درجة الحرارة) تفيد وصفات شاي الأعشاب التالية كشراب :

اكليل بوقيسي :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة الأكليل البوقيسي (وتسمى أيضاً : عراوة ملكة المروج) المزهرة، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ٥ دقائق.

ــ تصفى وتشرب محلاة بالعسل.

ــ يؤخذ من هذا المغلي ٢ ــ ٤ أكواب باليوم.

قنطريون :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من القنطريون، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب كوب ٣ مرات باليوم قبل الأكل.

أوراق لسان العصفور :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من نبتة لسان العصفور وتغمر بكوب من الماء.

ــ توضع على النار لغاية الغليان.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب كوب من المغلي ٣ مرات باليوم وقبل الأكل.

مريمية وبابونج :

ــ تؤخذ ملعقة شاي ملأى لحافتها من المريمية و ١٠ ــ ١٢ زهرة من البابونج، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب كوب ٢ ــ ٣ مرات باليوم قبل الأكل.

هيوفارقون :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من الهيوفارقون (وتسمى أيضاً : المنسية أو عصبة الملك)، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب كوب أو كوبان في اليوم.

مريمية ورعي الحمام :

ــ تؤخذ ملعقة شاي ملأى لحافتها من المريمية وأخرى من رعي الحمام (ويسمى أيضاً : فرفين)، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب كوب محلى بالعسل ٣ مرات باليوم قبل الأكل.

حمّى الدريس :

مرض حمى الدريس، كما هو معروف، هو حساسية زائدة ضد أزهار اللقاح، وهذه تؤدي الى ردّ فعل غير محمود، كالتهاب أغشية الأنف أو التهاب لحمية العين، وكذلك الحكة أو الرشح والعطاس بكثرة.

قرص العسل :

للوقاية من حمى الدريس ينصح باستعمال قرص العسل كالتالي :

ـ تؤخذ ملعقتان كبيرتان من قرص العسل يومياً، وذلك بوضعهما وتركهما لتذوبا ببطء.

ـ يبدأ باستعمال هذه الوصفة قبل ٨ ـ ١٢ أسبوع من الوقت المتوقع لحمّى الدريس وكذلك خلال مدة المرض.

زوفا :

الزوفا يخفف من أعراض حمّى الدريس الكثيرة، ويستعمل كالتالي :

ـ تؤخذ ١٠ غرامات من أزهار الزوفا وتغمر بنصف ليتر ماء ساخن.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يشرب كوب ٣ مرات باليوم بين وجبات الأكل وبدون تحلية.

اكليل الجبل :

اكليل الجبل (ويسمى أيضا : حصى البان) يقوي مناعة الجسم، لذلك فهو جيد خاصة اذا استعمل مع الزوفا.

ــ تؤخذ ١٠ غرامات من أزهار الزوفا و ١٥ غراماً من اكليل الجبل وتغمر بنصف ليتر ماء.

ــ يواصل عمل هذه الوصفة كما ذكرنا في وصفة الزوفا أعلاه.

خزامى :

أزهار الخزامى تهدّئ الأغشية المخاطية المتوترة من جراء حمى الدريس، وتستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ ١٠ غرامات من أزهار الخزامى وتغمر بليتر ماء بارد.

ــ توضع على النار لغاية الغليان.

ــ تؤخذ عن النار وتترك مغطاة لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يستعمل المغلي للاستنشاق أو كحمام بخار للرأس.

اضطرابات الحيض :

عند الحيض القوي أو الحيض لمدة طويلة تستعمل احدى الوصفات التالية :

كيس الراعي :

ـ تؤخذ ١ ـ ٢ ملعقة شاي من عشبة كيس الراعي الجافة، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ـ تترك حتى تبرد، ثم تصفى.

ـ يشرب من هذا المنقوع مقدار ١ ـ ٢ كوب في اليوم، وذلك على جرعات صغيرة. (جرعة كل ساعة تقريباً).

أخيليا ذات الألف ورقة :

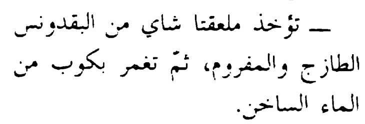
ـ تؤخذ ملعقة شاي من عشبة الأخيليا ذات الألف ورقة الجافة، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

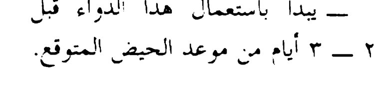
ـ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يشرب من هذا المنقوع لغاية كوبين في اليوم فقط، وذلك بين وجبات الطعام.

ملاحظة : يحذر تناول المشروبات الكحولية والقهوة عند استعمال هذا الدواء، فإنّه قد يؤدي ذلك الى آلام في الرأس.

عند عدم انتظام دورة الحيض وعند تأخرها عن موعدها تستعمل احدى الوصفات التالية، والتي لها مفعول مفيد لذلك :





بقدونس :

ــ تؤخذ ملعقتا شاي من البقدونس الطازج والمفروم، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.
ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.
ــ يشرب كوب من هذا المنقوع مرتين باليوم، وذلك بين وجبات الطعام.
ــ يبدأ باستعمال هذا الدواء قبل ٢ ــ ٣ أيام من موعد الحيض المتوقع.

مريمية :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من المريمية، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.
ــ تترك تنقع لمدة ٥ ــ ١٠ دقائق.
ــ يشرب كوبان في اليوم، وذلك بين وجبات الطعام.
ــ يبدأ باستعمال هذا الدواء قبل الموعد الطبيعي المتوقع للدورة الشهرية بعدّة ايام.

أمّا اضطرابات الحيض التي تطول مدتها كثيراً، فينبغي لذلك مراجعة

الطبيب. والشيء المهم لتنظيم دورة الحيض وللتخفيف من متاعبها هو الإكثار من الحركة واستنشاق الهواء الطلق.

ويجب ألا ننسى أنّ آلام الحيض واضطراباته كثيراً ما تكون ناتجة عن أسباب نفسية. (وهنا ينبغي التّعرف على الأسباب ومعالجتها).

آلام الحيض :

انه ليس بالضرورة أن تكون الآلام التي تحصل عند بداية الحيض لدى الكثير من الشابات والفتيات، وذلك في أسفل البطن أو في الظهر، ناتجة عن خلل عضوي خطير عندهن، ولكن هذه الآلام تؤثر على حالتهن العامّة بشكل ملحوظ. هناك العديد من وصفات الأعشاب التي لها مفعول يخفف من حدّة هذه الآلام ويلطفها :

شاي البابونج :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البابونج ملأى لحافتها، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تترك لتنقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب كوب ٣ مرات يومياً، وذلك بين أو قبل وجبات الطعام، أو حسب الحاجة.

ــ يحذر تناول شاي البابونج بعد الأكل فإنّه قد يسبب ألماً في المعدة.

شاي مخلوط الأعشاب :

ــ تؤخذ ملعقة شاي ملأى لحافتها من كل من الأعشاب التالية :

أزهار الزيزفون، مرزنجوش (ويسمى أيضاً : مردقوش) وأزهار الزوفا.
ـ يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن، ثمّ يترك لينقع مدة ٥ دقائق.
ـ يصفى ويشرب كوبان في اليوم أحداهما في الصباح والآخر في المساء، وذلك قبل الموعد المتوقع للحيض بمدة يومين.

مغلي النعنع والترنجان :

هذا المغلي مضاد للتشنج ومخفف للألم ويستعمل كالتالي :
ـ تؤخذ ملعقة شاي من النعنع وأخرى من الترنجان (ويسمى أيضاً : مليسيا)، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.
ـ تترك تنقع مدة ٦ ـ ١٠ دقائق.
ـ يشرب كوب عند الحاجة.
ـ ملاحظة : اذا شرب شاي النعنع في المساء يمكن أن يؤدي الى الأرق.

مغلي العرعر :

مغلي العرعر له مفعول جيد. بالاضافة لذلك (أي بالاضافة الى تخفيف الألم)، فهو مدر للبول، وبذلك فهو مفيد في هذه الحالة، حيث أنه في أوقات الحيض يحدث تجمع للسوائل في الأنسجة (وعلى سبيل المثال تورم القدمين أو اليدين).
ـ تؤخذ ملعقة كبيرة ملأى لحافتها من حب العرعر المدقوق، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.
ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.
ـ يشرب كوب من مغلي العرعر بين وجبات الطعام، وذلك ٢ ـ ٣ مرات باليوم.

الشعور بالخوف :

الاجهاد غير العادي وارهاق النفس أكثر من وسعها يمكن أن يؤدّي الى الشعور بالخوف. للوصفات التالية مفعول جيد للترويح عن النفس وتهدئتها :

مريمية :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من أوراق المريمية الناشفة، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يحلى شاي المريمية بالعسل، ويشرب كوب قبل النوم أو عند الحاجة.

زعرور :

الزعرور جيد للخوف وخاصة لضيق الصدر. ويستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من زهر الزعرور، ثمّ تغمر بكوب من الماء.

ــ يغطى الكوب ويترك لينقع مدة خمس دقائق.

ــ يصفى ويشرب كوب قبل كل وجبة طعام بربع ساعة، وكوب رابع قبل النوم.

ترنجان :

الترنجان (ويسمى أيضاً: مليسيا) يريح القلب ويخفف من حدة توتره، ولذلك:

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار الترنجان وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ يغطّى الكوب ويترك الترنجان لينقع مدة ٥ دقائق.

ــ يصفى الترنجان ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

شاي زهر الزيزفون مع صبغة الناردين المخزني :

شاي زهر الزيزفون مريح ومهدئ، ويستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ ذرة من زهر الزيزفون وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ يترك زهر الزيزفون لينقع مدة خمس دقائق.

ــ يضاف له ١٠ ــ ٢٠ نقطة من صبغة الناردين المخزني (تباع في الصيدلية) وتحرك معه.

ــ يشرب كوب بعد الطعام، أو بين وجبات الطعام، أي في الصباح وعند الظهر والمساء، وكوب قبل النوم.

ارتفاع ضغط الدم :

بينما كان مرض ارتفاع الدّم في الماضي نادراً أصبح في السنوات العشر الأخيرة مرضاً شعبياً.

السبب الرئيسي لضغط الدّم المرتفع هو التغذية الحديثة، وقبل كل شيء الغذاء أكثر من الحاجة. ويساعده، أي سوء التغذية، أيضاً الحياة المعيشية المضطربة. لأن الاجهاد، هذه اللفظة التي لم تكن تعرف في أيام الأجداد، يمكنها وحدها مع الوقت أن تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم، ومن ثمّ الى أمراض القلب والأوعية الدموية.

ارتفاع ضغط الدّم يجب أن يكون دائماً تحت العناية الطبية. وتناول الأدوية أي كان نوعها يجب أن يكون بموافقة الطبيب.

لتوسيع الأوعية الدموية تفيد الوصفات التالية :

قراص :

ــ يؤخذ ٥٠ غراماً من أوراق القراص الصغيرة والطازجة، ثمّ تغمر بليتر من الماء.

ــ توضع على النار وتغلى لغاية درجة الغليان.

ــ تخفف درجة الحرارة ويواصل الغلي مدة ٣ ــ ٥ دقائق.

ــ يترك لينقع مدة ١٥ دقيقة، ثمّ يصفى.

ــ يشرب خلال النهار على عدة مرات، وفي كل مرة كوب.

مربّى البقدونس :

ــ يؤخذ ٥٠٠ غرام من البقدونس، ثمّ يغمر بليترين من الماء.
ــ توضع على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ساعة ونصف وساعتين.
(لا تستعمل أواني الألومنيوم لهذا الغرض).
ــ يصفى البقدونس ويعصر.
ــ يؤخذ ماء البقدونس وتضاف له كمية مماثلة من العسل ويحرك معه جيداً.
ــ يوضع ماء البقدونس المخلوط مع العسل على نار هادئة ويطبخ حتى يصبح كالجيلي.
ــ يوضع في أوان زجاجية ويحفظ كما يحفظ المربى.
ــ يؤخذ من هذا المربى ٣ ــ ٤ ملاعق كبيرة في اليوم.

إنّ الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدّم، وسبب ارتفاعه عندهم زيادة كمية الدم في الجسم، يمكن أن تفيدهم الوصفات التالية :

فراولة :

ــ ينصح بتناول الفراولة (وتسمى أيضا : فريز) خلال موسمه وبكمية تصل لغاية ٥٠٠ غرام في اليوم.
ــ ويؤخذ من هذه الكمية ثلثها في الصباح وعلى معدة خالية، والباقي قبل طعام الغداء وطعام العشاء.

بقلة الملك :

بقلة الملك المستعملة كشاي تساعد على تنزيل ضغط الدّم المرتفع.



ـ يؤخذ ٢٥ غراماً من عشبة الملك، وتستعمل لذلك جميع أجزاء العشبة عدا الجذور، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء المغلي.
ـ يغطى ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة.
ـ يصفى ويشرب من هذا الشاي كوب قبل الأكل ٣ مرات باليوم.

شاي طبي :

ـ الشاي الطبي ممتاز جداً لارتفاع ضغط الدمّ ويصنع من الأعشاب التالية :

١٥ غراماً من أزهار الزعرور.
١٥ غراماً هدال (دبق)
١٠ غرامات مريمية
١٠ غرامات وزال

ـ تخلط جميع المقادير جيداً، ثمّ تغمر بليتر من الماء البارد.
ـ توضع على نار خفيفة جداً وتغلى لمدة ٣ دقائق.
ـ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة.
ـ يصفى الشاي ويشرب خلال النهار على دفعات، وذلك بنسبة كوب كل مرة.
ـ بسبب احتواء هذا الشاي على الهدال والوزال، واللذان هما خطيران على الصحة اذا ما استعملا في كميات كبيرة، لذلك لا يستعمل هذا الشاي دون فحص الطبيب وموافقته.

شاي زهر الزيزفون :

شاي زهر الزيزفون علاج خفيف، وكثيراً ما يكفي لعلاج حالات ضغط الدم المرتفع والتي تتسبب أحياناً من كثرة الاجهاد (التعب).
ـ يؤخذ ١٥ غراماً من زهر الزيزفون وتغمر بنصف ليتر من الماء الساخن.

ـ يصفى ويشرب الشاي على دفعات خلال النهار وفي كل مرة كوب.

جاودار :

ينصح مرضى ارتفاع ضغط الدم مبدئياً بتناول الجاودار (نوع من الحنطة) وبكميات وافرة، على أن لا يكون مضافاً له مواد حافظة. هذه الحبوب لها مفعول جيد لخفض ضغط الدم المرتفع.

أفضل الطرق لتناول هذه الحبوب بفعالية تامة هو تناولها يومياً وعلى شكل مهروس كالتالي :

ـ تؤخذ ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة من حبوب الجاودار وتطحن في المساء بمطحنة القهوة طحنة ليست بالخشنة وليست بالناعمة.

ـ تضاف لها ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة من ماء النبع أو ماء معدني خال من حامض الكربونيك.

ـ يوضع الجميع في صحن ويخلط جيداً. ثمّ يترك لينقع طوال الليل. وعملية النقع هذه تجعل حبوب الجاودار سهلة الهضم.

ـ في الصباح يستطيع المريض اضافة اللبن الرائب أو التفاح المبشور لهذه الحنطة ويؤكل الجميع قبل الافطار أو معه.

ذهب :

الذهب علاج ضد ارتفاع ضغط الدم ولذلك بأن

ـ تؤخذ قطعة من الذهب وتدلك بها منطقة القلب يومياً.

انخفاض ضغط الدم :

انخفاض ضغط الدم لا يعتبر مرضاً، بل العكس، فالضغط المنخفض سبب أساسي للعيش لمدة أطول. لذلك لا ينبغي أن يعمل شيء لرفع ضغط الدم، بل أخذ مواد تساعد على تنظيم الضغط فقط، وذلك عندما يعاني أصحاب الضغط المنخفض من الكسل أو الشعور بالدوخة أو بالارتخاء.

مرقة دجاج أو لحم :

كثيراً ما تكفي مرقة الدجاج أو اللحم لإعادة الجسم الى نشاطه، ولذلك :

ـ يؤخذ في الصباح أو عند الظهر كوب من مرقة الدجاج أو اللحم بعد اضافة كمية زائدة من الملح اليها.

ثريدة الشعير :

ثريدة الشعير لها مفعول جيد لتنظيم ضغط الدم لذوي الضغط المنخفض.

ـ تؤخذ ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة من حبوب الشعير، ثمّ تطحن بمطحنة القهوة.

ـ تضاف لها ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة من ماء النبع أو من الماء المعدني الخالي من حامض الكربونيك.

ــ يوضع الجميع في صحن ويحرك جيداً، ثمّ يغطى ويترك لينقع مدة ٦ ــ ٨ ساعات.

ــ تؤخذ ثريدة الشعير في الصباح أو في المساء بعد إضافة فاكهة طازجة ومبشورة اليها.

اضطرابات في الدورة الدموية :ـــــــــــ

لتحسين وظائف الدورة الدموية تستعمل بعض الأعشاب كما هي محضرة أدناه أو باستعمال الماء لذلك.

بقلة اللبن :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من بقلة اللبـن (وتسـمـى أيضا : غاليـون حقيقي)، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ تغطّى وتترك لتنقع لفترة بسيطة.

ـ تصفى وتشرب.

ـ لا يسمح بشرب أكثر من كوبين في اليوم.

أخيليا ذات ألف ورقة :

ـ يؤخذ ٢٠ غراماً من أوراق وأزهار الأخيليا المجففة، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ـ توضع على النار لغاية درجة الغليان.

ـ تؤخذ عن النار وتترك لتنقع مدة عشر دقائق. ثمّ تصفّى.

ـ يشرب على دفعات بين وجبات الطعام وفي كل مرة كوب.

ورق عنب :

لتنشيط الدورة الدموية تستعمل حمامات جزئية بمغلي ورق العنب (ورق دوالي).

ــ تؤخذ قبضتان من أوراق العنب وتغمر بليترين من الماء البارد.

ــ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تغطى ويواصل الغلي على نار خفيفة جداً لمدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة.

ــ يصفى ويستعمل المغلي (عند الحاجة يضاف له بعض الماء) كحمام جزئي للقدمين والذراعين.

ــ ينبغي أن لا تزيد مدة الحمام عن ٥ ــ ١٠ دقائق. وهذا النوع من العلاج يفضل استعماله عند اضطراب الدورة الدموية في الأطراف السفلى.

تنقية الدم :

في الربيع وخاصة عند مرضى الجلد أو عند اختلال وظائف الأمعاء ينصح بعلاج لتنقية الدَّم، وذلك بانتظام ولمدة ٣ ــ ٤ أسابيع وباستعمال النباتات الطبية التالية :

بيلسان :

تؤخذ خمسة أوراق من البيلسان، ثمّ تغمر بكوب كبير من الماء البارد.

ــ توضع على النار وعندما تغلي غلية واحدة ترفع عنها، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويشرب قبل الافطار.

ــ أوراق البيلسان، وكما هو الحال أيضاً بقشرتها تحتوي على نوع من حامض البروسيك، ولذلك يحذر استعمالها أكثر ممّا ذكر.

قراص :

يؤخذ ٤٠ غراماً من جذور القراص المنظفة جيداً والمفرومة ناعماً، ثمّ تغمر بليتر من الماء البارد.

ــ توضع على نار هادئة لغاية الغليان، ثمّ تخفف الحرارة الى هادئة

جداً وهي معطاة ويواصل الغلي قليلاً.
ــ تؤخذ عن النار وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويشرب منه مقدار نصف ليتر خلال اليوم على عدة مرات وفي كل كوب.



طرخشقون :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من الطرخشقون، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.
ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
ــ يصفى ويشرب كوب ٢ ــ ٣ مرات باليوم، على أن يكون كوب منها قبل الافطار.

علاج جيد أيضاً لتنقية الدم الأعشاب التالية : بنفسج مثلث الألوان، الأقحوان وكنباث الحقول (ذنب الخيل).

بنفسج مثلث الألوان أو أقحوان :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من بنفسج مثلث الألوان أو من الاقحوان، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.
ــ تترك لتنقع قليلاً، ثمّ تصفى.
ــ يؤخذ ٢ ــ ٣ أكواب باليوم.

كنباث الحقول :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من كنباث الحقول (ويسمى أيضاً : ذنب

الخيل) المفروم ناعماً والناشف أيضاً، ثمّ تغمر بكوب من الماء.
ــ يترك لينقع قليلاً، ثم يصفى.
ــ يشرب كوبان في اليوم.

شاي مركب :

١٥٠ غرام طرخشقون (من العشبة كاملة، أي الورق والجذور).
٥٠ غراماً كنباث الحقول (ويسمى أيضاً : ذنب الخيل).
٥٠ غراماً من الزعتر البري أو الزعتر الفارسي.
٥٠ غراماً بنفسج مثلث الألوان.
٥٠ غراماً زغدة مخزنية.
٥٠ غراماً أوراق جوز.
١٠٠ غرام قراص.
ــ يخلط الجميع جيداً.
ــ تؤخذ ملعقة شاي من هذا الخليط، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.
ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
ــ تصفى، وعند الرغبة يحلى بالعسل ويشرب.
ــ يفضل استعمال هذا الدواء لفترة معينة (انظر ما ذكر أعلاه من أن الاستعمال لمدة ٣ ــ ٤ أسابيع). وذلك اذا لم ينصح بغير هذا.
ــ يشرب ٢ ــ ٣ أكواب يومياً بين أو قبل وجبات الطعام.

ضعف الدم :

في الماضي كان يوصف للكبار الذين يعانون من فقر الدم احدى الوصفات أدناه. وكذلك يمكن اعتبار احدى هذه الوصفات في هذه الأيام أيضاً كعلاج مساعد لمعالجة الطبيب لمرضى ضعف الدم أو للذين فقدوا كميات كبيرة من الدم.

حشيشة الدينار :

ــ تؤخذ ١٠ غرامات من زهور حشيشة الدينار (تسمى أيضاً : جنجل شائع)، في المساء وتوضع في اناء من الخزف أو الفخار.
ــ تغمر بنصف ليتر من الماء، ثمّ تغطى وتترك لتنقع طوال الليل.
ــ تصفى ويشرب كوب قبل كل وجبة طعام رئيسية. (أي قبل وجبات الطعام اليومية الثلاث).

فراولة برية :

الفراولة البرية (وتسمى أيضاً : فريز بري) دواء جيد لضعف الدم (أنيميا) وخاصة للأطفال، وتعمل على شكل شاي كالتالي :
ــ تستعمل لهذا الشاي اوراق الفراولة البرية الطرية والمجموعة في وقت الأزهار. ثمّ تنشف الأوراق وتترك لاستعمالها عند الحاجة.

ـ تؤخذ ملعقة شاي من أوراق الفراولة البرية الناشفة، ثمّ تغمر بكوب من الماء.
ـ يوضع الماء على النار لغاية الغليان، ثمّ يؤخذ عن النار ويترك لينقع مدة خمس دقائق.
ـ يشرب كوب ٣ مرات في اليوم قبل وجبات الطعام.

صفار البيض مع العسل والحليب :

لصفرة اللون وضعف الدم عند الأولاد والكبار وكذلك في فترة النقاهة تساعد هذه الوصفة :
ـ يؤخذ صفار بيضة نيء، ثمّ تضاف له ملعقة شاي من العسل السائل ويخفق معه جيداً.
ـ يضاف كوب من الحليب الساخن ويخلط الجميع.
ـ ثمّ تضاف ذرة من الفانيللا الطبيعية ويشرب.

خميرة طبية :

الخميرة الطبية (تباع في الصيدلية) تحتوي كما هو معروف اليوم على كميات من المركبات الضرورية للحياة، كالفوسفور، الكاليوم، المغنيسيوم والحديد، وكذلك مواد معدنية. بالاضافة الى الفيتامينات والتي من بينها الفيتامينات التي تساعد على بناء الدم، أي كريات الدم الحمراء التي لا غنى عنها للجسم. فالخميرة معروف مفعولها منذ القدم في معالجة ضعف الدم وللضعف عامة.

في الماضي كانت تستعمل الخميرة الطازجة. وكان يعطى منها للأطفال ٣ ـ ٤ ملاعق شاي باليوم، وللكبار ٣ ملاعق كبيرة باليوم.

أما اليوم فتستعمل الخميرة المسحوقة والتي تباع بعد تخليصها من مرارتها، ولذلك :

ـــ تؤخذ ١٠ غرامات من الخميرة على الأقل، وتحل في كوب من الحليب أو من اللبن الرائب وتشرب.

شمندر :



الشمندر (ويسمى أيضاً : بنجر) مقو للدم، كما أنّه ذو مفعول جيد لتقوية الأعصاب. وفي نفس الوقت يعطي الجسم مناعة عامة (أي ضد الأمراض).

ـــ يستعمل الشمندر بانتظام وبكمية كبيرة ويعطى للمريض على شكل سلطة، والتي يفضل تناولها بدون اضافة الخل اليها.

أو يستعمل عصير الشمندر، وهو أفضل من السلطة، وذلك كالتالي :

ـــ يعصر الشمندر الطازج بالعصارة الكهربائية، وعند كل مرة يعصر الشمندر قبل الاستعمال.

ـــ يؤخذ كوب من الشمندر قبل الغداء وآخر قبل العشاء.

ـــ يستمر هذا العلاج لمدة ٤ أسابيع.

لوز وجوز :

ينصح مرضى فقر الدم منذ القدم بأكل اللوز والجوز، والسبب في ذلك والذي عرف مؤخراً هو أنّ اللوز، وأفضل من ذلك البندق والجوز لها مفعول جيد لبناء الدم، وذلك لأنها تحتوي علي كميات كبيرة من الحديد ومواد مغذية أخرى، والتي تجعل منها علاجاً ناجعاً لضعف الدم.

الدمامل :

لاخراج القيح من الدمامل لا بدّ أوّلاً من تليينها. وللاسراع بانضاج الدمامل تفيد احدى الكمّادات أو اللصقات التالية :

طحين الشعير :

ـــ تؤخذ ٤ ملاعق كبيرة من طحين الشعير وتخلط بقليل من الماء.
ـــ يوضع الخليط في قدر صغير ويسخن على نار هادئة حتى يتحول الى عجينة كثيفة (غليظة القوام).
ـــ توضع العجينة ساخنة (أي بقدر ما يستطيع المرء تحمّله) على الدّمل.
ـــ يغطى المكان وتبقى العجينة على الدمل حتى تبرد.

لصقة بصل :

ـــ تقشر بصلة وتفرم الى حلقات.
ـــ توضع حلقات البصل في فرن أو في قلاية من التفال حتى لا تلتصق، وتشوى أو تقلى بدون استعمال الدهن حتى تصبح ليّنة.
ـــ يوضع البصل المشوي في قطعة شاش رقيقة، ثمّ توضع قطعة الشاش على الدمل.

بزر الكتان :



ـــ تؤخذ عدّة ملاعـــق (وذلك حسب حجم الدّمل) من بزر الكتان، ثمّ تطحن ناعمة. وتعمل منها كمادات لتوضع على الدمامل.

كمادة كراث :

ـــ تؤخذ كراثة أو كراثتان وتفرمان الى حلقات رقيقة.
ـــ يوضع الكراث المفروم في قدر ويضاف له القليل من الماء، ثم يطبخ حتى يلين.
ـــ يوضع الكراث المفروم في قطعة شاش، ثمّ توضع قطعةَ الشاش على الدمل.

طين طبي :

ـــ يؤخذ قليل من الطين الطبي (يباع في الصيدليات)، ثمّ يخلط مع قليل من الماء حتى يصبح كالمعجون.
ـــ يوضع المعجون في قطعة نسيج شفاف، ثم يوضع على الدمل ويترك لمدة ساعة.

الدمل المصحوب بألم :
الوصفات التالية مفيدة للدمل، وليس لتليينه فحسب، بل لتخفيف الألم أيضا :

لصقة تين :

ـــ تؤخذ حبات من التين الجاف، ثم توضع في قدر وتغمر بالحليب.
ـــ يوضع القدر على نار هادئة حتى يطرى التين.

ـ تقطع حبات التين في العرض، ثمّ توضع على الدمل وتثبت عليه بقطعة من الشاش.

حلبة :

اذا كان الدمل مصحوبا بألم فالحلبة دواء ممتاز لذلك. وتستعمل كالتالي :

ـ يؤخذ قليل من الحلبة المطحونة وتوضع في قدر ثمّ تغمر بالحليب.
ـ يوضع القدر على نار هادئة ويطبخ حتى يصبح كالعجينة الرخوة.
ـ توضع عجينة الحلبة على الدمل وذلك على شكل لصقة، ثمّ يغطى المكان.

شحم :

في الماضي كان الشحم يستعمل لعلاج الدمل. ولذلك كان يؤخذ قطعة من الشحم الطازج وغير الممنح وتثبت فوق الدمل.

كمادة خطمي :

ـ تؤخذ حفنة من الخطمي (من الأوراق والجذور، أو من الجذور المفرومة والناشفة فقط) ويضاف لها ١ /٢ ليتر من الماء البارد، ثمّ يغطى ويترك لينقع.
ـ يوضع الجميع في قدر، ثم يغطى ويوضع على نار هادئة جداً لمدة ١٠ دقائق.
ـ يثبت الخطمي دافئاً على الدمل وعلى شكل كمادة.

لسان الحمل السناني :

لسان الحمل السناني له مفعول ضد الالتهابات ويشفي الجروح، ولذلك يستعمل للدمل بعد فتحه وخروج القيح منه. ولذلك :

ـــ تؤخذ بعض أوراق لسان الحمل السناني بعد غسلها وسحقها، ثمّ تثبت على الدمل. أو :

ـــ تؤخذ بعض أوراق لسان الحمل السناني النظيفة، ثمّ توضع في قدر وتغمر بربع ليتر ماء بارد وتغلى لمدة ٥ ـــ ١٠ دقائق، ثم تثبت على الدمل على شكل كمادة.

آلام الرأس :

هناك أسباب كثيرة يمكن أن تؤدي الى آلام الرأس. تحدث هذه الآلام أحياناً بسبب فرط التوتر والانزعاج، وأحياناً أخرى يمكن أن يكون ضعف الهضم سبباً لذلك.

إن الذي يعاني من آلام الرأس باستمرار أو بكثرة عليه مراجعة الطبيب للتعرف على الأسباب ومعالجتها.

يمكن أن يكون سبب آلام الرأس عائداً الى مرض خطير غير ظاهر، والذي يجب التعرف عليه من قبل الطبيب ومعالجته.

زعتر بري :

الزعتر البري (ويسمى أيضاً : نمام) يعمل على تخفيف آلام الرأس الناتجة عن الاصابة بالبرد.

ــ تؤخذ ٢ ــ ٣ فروع صغيرة من الزعتر البري وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تغطّى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب في الحال.

فيرونيكا :

آلام الرأس الناتجة عن التوتر العصبي تتم معالجتها، وبأفضل الطرق، باستعمال الفيرونيكا.

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة ملأى لحافتها من أزهار الفيرونيكا، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ـ تغطّى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى ويشرب.

إن آلام الرأس الناتجة عن ضعف الهضم تعالج بصورة جيدة باستعمال وصفات حشيشة الملاك، الريحان، ونفل الماء. وتستعمل كالتالي :

حشيشة الملاك :

ـ تؤخذ ١٠ غرامات من جذور حشيشة الملاك المفرومة ناعمة والجافة، ثمّ تغمر بكوب كبير من الماء البارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان.

ـ تؤخذ عن النار وتترك لتنقع مدة ٥ ـ ١٠ دقائق.

ـ تصفى وتشرب.

ريحان :

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة من الريحان وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ٥ دقائق.

ـ تصفى وتشرب.

نفل الماء :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من نفل الماء (ويسمى أيضاً : اطريفيل الماء)، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تترك لتنقع مغطّاة لمدة ٥ دقائق.

ــ تصفى وتشرب.

شاي الاقحوان :

شاي الاقحوان يفيد الام الرأس المتسببة عن اختلال في وظائف الكبد.

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة ملأى لحافتها من أزهار الاقحوان وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ تصفى وتشرب.

التهاب الرئتين :

عند التهاب الرئتين يجب أن نكون المعالجة قبل كل شيء من قبل الطبيب. بالاضافة لذلك يمكن النصح باستعمال وصفات الأعشاب التالية :

مغلي الشاورد :

ــ يؤخذ ٤٠ غراماً من عشبة الشاورد، ثمّ تغمر بليتر من الماء البارد.
ــ تترك لتنقع مدة ساعتين.
ــ تغطى وتوضع على نار خفيفة لتغلي لمدة ١٠ دقائق.
ــ تصفى، ثمّ تصفى ثانية من خلال مرشح (فلتر) ورقي وذلك (بسبب الشعيرات الدقيقة الموجودة في عشبة الشاورد).
ــ يشرب كوب قبل الطعام ٣ ــ ٤ مرات باليوم.

لسان الثور :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة لسان الثور (وتسمى أيضاً : حمحم)، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.
ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
ــ تصفى ويشرب كوب بين وجبات الأكل ٣ مرات يومياً.

كنباث الحقول :

ـــ يؤخذ ٥٠ غراماً من عشبة كنباث الحقول (وتسمى ايضاً : ذنب الخيل) المفرومة ناعمة، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ـــ تترك لتنقع مدة ساعة.

ـــ تغطّى وتوضع على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة.

ـــ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة.

ـــ يصفى ويشرب خلال النهار على دفعات وفي كل دفعة كوب.

جذور الزغدة المخزنية :

ـــ تؤخذ ملعقة كبيرة من جذور الزغدة المخزنية (وتسمى أيضاً : زهر الربيع) المفرومة ناعمة، ثمّ تغمر بكوب من الماء البارد.

ـــ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة.

ـــ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مرة أخرى ولمدة ١٠ دقائق.

ـــ يشرب كوب بين وجبات الطعام ٣ مرات يومياً.

بنفسج عطر :

ـــ تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البنفسج العطر، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ـــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـــ يشرب كوب قبل الطعام ٢ ـــ ٣ مرات باليوم.

التهاب غشاء الرئة :

بالإضافة لعلاج الطبيب ووصفاته الطبية يمكن استعمال بعض وصفات الأعشاب التالية كعلاج مساعد عند التهاب غشاء الرئة أو ما يسمى بذات الجنب.

أقحوان :

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق وأزهار الأقحوان، ثمّ تغمر بكوب من الماء البارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى ويشرب كوب ٣ مرات باليوم بين وجبات الأكل.

مغلي الزوفا والخطمي :

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة الزوفا وملعقة كبيرة من عشبة الخطمي، ثمّ تغمران بنصف ليتر من الماء.

ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى ويشرب كوب ٣ مرات باليوم وذلك بين وجبات الطعام الرئيسية.

تضخم الرئتين :

عند تضخم الرئتين لا بد من العناية الطبية. بالاضافة لذلك هناك في الطب الطبيعي والطب الشعبي بعض الوصفات لمعالجة هذا المرض الذي كثيراً ما يحصل في سن الشيخوخة. فتساعد على تخفيف المرض.

مغلي الشاورد :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار الشاورد، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ تصفى من خلال مصفاة ناعمة، وذلك بسبب الشعيرات الدقيقة التي في الأزهار ويفضل التصفية من خلال مرشح (فلتر) ورقي.

ــ يشرب كوب قبل الأكل ٣ مرات باليوم.

حشيشة الرئة :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة حشيشة الرئة المزهرة، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ تصفى ويشرب كوب قبل الطعام ٣ مرات يومياً.

الرشح :

هناك الكثير من وصفات الأعشاب التي تصلح ضد الرشح، والتي ذكرت تحت موضوع : الزكام، فارجع لها.
بالإضافة لذلك ينصح بوصفات شاي الأعشاب والاستنشاق التالية :

شاي الأعشاب :

ــ عند الشعور بأول علامات الرشح، عليك بتحضير المغلي التالي للإستنشاق :
ــ تؤخذ ١٠ غرامات من كل من الأعشاب التالية : أزهار الزيزفون، كنباث الحقول (ويسمى أيضاً : ذنب الخيل).
ــ ثمّ تؤخذ ٥ غرامات من الأعشاب التالية : بنفسج مثلث الألوان (ويسمى أيضاً : زهر الثالوث) وأوراق العليق..
ــ يوضع الجميع في وعاء ويضاف له ليتر ماء ساخن.
ــ يترك مغطّى لينقع مدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة.
ــ يصفى ويشرب خلال النهار على دفعات، وفي كل مرة كوب.
ــ يمكن التحلية بالعسل.

استنشاق مغلي الأعشاب :

استنشاق مغلي بخار الأعشاب يساعد على تسهيل جريان الدم في الأغشية المخاطية للأنف، بالاضافة لفتح مجرى التنفس وقتل البكتيريا الضارة. ويستعمل كالتالي :

- تؤخذ ٣ ملاعق كبيرة من المريمية أو من المرزنجوش (ويسمى ايضاً : مردقوش)، ثمّ تغمر بليتر ماء بارد.
- توضع على النار لغاية الغليان.
- يستنشق من هذا المغلي لمدة ١٠ دقائق.

الرضاعة :

لقد اقتنع الجميع، بعد أن أثبت علمياً، بأنّ حليب الأم شيء مهم جداً لصحة الطفل، فأخذت الكثيرات من الأمهات الصغيرات، ولحسن الحظ، يرضعن أولادهن، وعن قناعة تامة.

عند الحاجة هناك الكثير من الوصفات الشعبية القديمة التي أثبتت جدارتها حتى وقتنا هذا، والتي ينصح باستعمالها لإدرار الحليب.

حشيشة الملاك :

يؤخذ ٢٠ غراماً من جذور حشيشة الملاك الناشفة والمفرومة، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

- توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
- يصفى ويشرب كوب بعد وجبات الطعام.

كراويا :

- تؤخذ ملعقتان كبيرتان من بزر الكراويا وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.
- توضع على النار لغاية الغليان.
- يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

بزر الشمر :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من بزر الشمر المطحون وتغمر بكوب من الماء البارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يشرب كوب بعد طعام الغداء وآخر بعد العشاء.

جزر وعدس :

أكل الجزر الطازج يومياً والمصنوع على شكل سلطة مع قليل من الزيت، أو عصير الجزر مع ملعقة من القشطة مذابة فيه، وكذلك طبيخ العدس يساعد على ادرار الحليب.

آلام الرقبة :

كثيراً ما تكون آلام الرقبة متسببة عن أمراض الزكام أو التهاب المجاري الهوائية، وحتى لو لم يصاحب هذا الألم إلتهاب باللوزتين. وكذلك يمكن حدوث آلام الرقبة المزعجة بسبب سوء إستعمال النيكوتين (عند المدخنين مثلا) أو تهيجات ناتجة عن تأثير الغبار أو المواد الكيماوية.

تمر :

كانت جداتنا تحتفظ دائما بعلاج غريب لمثل هذا المرض، ألا وهو التمر، والذي كنّ يحصلن عليه في الشتاء من الحوانيت المتخصصة ببيع البضائع المجلوبة من المستعمرات آنذاك. وكان هذا الدواء المحبوب يستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ في الصباح ٨ ــ ١٠ حبات من التمر وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ٣٠ دقيقة.

ــ تؤكل التمرات ومن ثمّ يشرب الماء الذي نقعت به.

ــ تكرر العملية في المساء.

ــ يستمر بالعلاج عدة أيام أو حتى يزول الألم.

أثبتت التجارب العلمية الحديثة أن التمر له مفعول جيد لمثل هذا المرض، وذلك لإحتوائه على مواد تقوم بتطهير أغشية البلعوم وحنظها.

زبدة :

انّ الزبدة علاج ممتاز لآلام الرقبة، بالاضافة إلى أنّها دائما في متناول اليد. وتعمل كالتالي :

ـ تؤخذ قطعة من الزبدة الطازجة ويكوّن منها كرات صغيرة (بحجم حبة اللوز).

ـ تغمس هذه الكرات بالسكر الناعم.

ـ تؤخذ ٢ ـ ٣ كرات الواحدة تلو الأخرى، وذلك عدة مرات باليوم.

وبذلك تسحب الزبدة الالتهاب من الأغشية المخاطية للرقبة. كما لها تأثير منعش ومخفف للألم.

غرغرة أعشاب :

لهذه الغرغرة مفعول جيد لتخفيف الألم ومقاومة الالتهابات، وأفضل الأعشاب لهذا الغرض التالية :

لبلاب أرضي (ويسمى أيضاً : حشيشة الأرنب /كفنة مدادة).

زعتر بري.

مريمية.

عليق.

ـ يؤخذ ٢٥ غراماً من إحدى هذه الأعشاب أو نفس الكمية من خليط من عدة أنواع منها، أو من خليط هذه الأعشاب جميعها.

ـ تغمر الأعشاب بنصف ليتر ماء بارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ٢٠ دقيقة.

ـ تصفى ثمّ يؤخذ قليل من المغلي ويستعمل على شكل غرغرة تستمر عدة دقائق.

ـ تستعمل هذه الغرغرة عدة مرات باليوم.

حليب :

لتهدئة ألم الرقبة ومقاومة الالتهاب يستعمل الحليب كالتالي :

ـ يؤخذ كوب من الحليب الساخن ويضاف له قليل من سكر الكراميل أو العسل.

ـ يشرب قبل النوم وعلى جرعات سريعة.

بطاطا :

بالإضافة للعلاجات السابقة يفيد أيضاً البطاطا، ويستعمل كالتالي :

ـ تؤخذ ٢ ـ ٣ حبات من البطاطا وتسلق.

ـ توضع البطاطا المسلوقة في جورب قصير أو طويل لغاية الركبة، ثمّ يضغط عليها وهي بداخل الجورب حتى تصبح مهروسة.

ـ يوضع الجورب على الرقبة ويثبت عليها بخفة (أي بدون شدّ شديد) وذلك بلفّ قطعة من الكتان حولها.

ـ يبقى هذا الجورب على الرقبة حتى تبرد البطاطا.

تصلب الرقبة :

تصلب الرقبة الحاصل نتيجة توتر العصب أو من جراء لفحة هواء يعالج أحسن ما يكون باستعمال لبخات الأعشاب.

لبخة أزهار البابونج أو المرزنجوش :

ــ تؤخذ حفنة من أزهار البابونج وحفنة من المرزنجوش (ويسمى أيضاً: مردقوش)، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء بارد وتترك لتنقع لمدة نصف ساعة

ــ توضع على النار لغاية الغليان.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ربع ساعة.

ــ يستعمل هذا المغلي على شكل كمادة.

(تعمل الكمادة بوضع قطعة من القماش وغمسها بالمغلي، ثم وضعها على الرقبة).

كذلك تفيد وصفات الشاي التالية لتصلب الرقبة :

شاي زهر الزيزفون والزعتر البري :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من خليط زهر الزيزفون والزعتر البري (ويسمى أيضاً : نمام)، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ يترك لينقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ يصفى.

ــ يشرب كوب ٣ ــ ٤ مرات باليوم.

الروماتيزم :

هناك العديد من وصفات شاي الأعشاب التي تستعمل ضد الروماتيزم، والتي يجب استعمالها بانتظام وعلى فترات محددة تستغرق ١٠ ــ ٣٠ يوماً. ويمكن تكرار العملية بعد فترة من التوقف وعند الحاجة.

شاي جذور الأرقطيون :

ــ يؤخذ ٥٠ ــ ٦٠ غراماً من جذور الأرقطيون الناشفة والمفرومة، ثمّ تغمر بليتر من الماء البارد.

ــ توضع على نار هادئة وهي مغطّاة لتغلي لمدة ٥ دقائق.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب هذا الشاي خلال النهار على عدة مرات وفي كل مرة كوب.

ــ يمكن التحلية بالعسل.

كشمش أسود :

ــ يؤخذ ٤٠ غراماً من أوراق الكشمش الأسود الطازجة والطرية، ثمّ تغمر بليتر من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق.

ـــ يشرب هذا المغلي خلال النهار على عدة مرات وفي كل مرة كوب.
ـــ اذا ما استعمل هذا المغلي بمقدار ٢٠ غراماً من نبتة لسان العصفور و ٢٠ غراماً من أوراق الكشمش الأسود فسنحصل على شاي له مفعول أقوى (أي أقوى من استعمال الكشمش الأسود وحدة).

شاي أوراق الإجاص :

ـــ يؤخذ ١٠٠ غرام من أوراق الإجاص الطرية والطازجة، ثمّ تغمر بليتر من الماء المغلي.
ـــ يترك لينقع مدة ١٠ دقائق.
ـــ يشرب هذا الشاي على دفعات خلال النهار.

شاي أوراق البتولا :

ـــ يؤخذ ٤٠ ـــ ٥٠ غراماً من أوراق البتولا الطرية، ثمّ تغمر بليتر من الماء البارد.
ـــ يغلى على نار هادئة لمدة ٤ دقائق.
ـــ يترك لينقع مدة ١٠ دقائق.
ـــ يشرب هذا الشاي خلال النهار على دفعات وبين وجبات الأكل.

شاي أزهار الحور الأسود :

ـــ يؤخذ ٣٠ غراماً من أزهار نبتة الحور الأسود الطازجة، ثمّ تغمر بليتر من الماء البارد.
ـــ يغلى على نار هادئة لمدة ٣ دقائق.
ـــ يترك لينقع مدة ١٠ دقائق.
ـــ يشرب كوب من هذا المغلي ٤ مرات باليوم.

شاي بزر البقدونس :

ــ يؤخذ ٢٠ غراماً من بزر البقدونس ويغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ــ يغلى لمدة ٥ دقائق وعلى نار هادئة.

ــ يؤخذ عن النار، ثمّ يصفى بعد ١٠ دقائق.

ــ يشرب كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء.

(ملاحظة هامة : يمنع إستعمال هذا الشاي للنساء الحوامل.)

شاي بزر الكرفس :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من بزر الكرفس، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ يترك لينقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق، ثمّ يصفى.

ــ يشرب كوب بين وجبات الطعام ٢ ــ ٣ مرات باليوم.

ــ يمكن التحلية بالعسل.

شاي قشر التفاح :

ــ يؤخذ قشر التفاح الناشف ويطحن، ثمّ يؤخذ من هذا الطحين ملعقة كبيرة وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب من هذا الشاي كوب ٤ ــ ٥ مرات باليوم.

قراص :

القراص هو علاج قديم للروماتيزم وكثيراً ما كان يستعمل عند الفلاحين، هذا العلاج ضارم إذ يجب على المريض أن يتدحرج عليه عاريا ولكن في هذه الأيام قليل من الناس الذين يتوفر لهم تطبيق هذه الوصفة، كما إنّ هذا النوع من العلاج لا يستطيع كل الناس تحمله.

لذلك يمكن استعمال شوربة القراص، والتي تستعمل طازجة من أوراق القراص والحساء العادي، والذي ينصح به لكل مرضى الروماتيزم.

في حالات الروماتيزم الحادة ينصح باستعمال احدى الوصفات التالية :

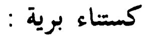
حمام النخالة :

ــ يؤخذ كيلوغرام من النخالة وتغمر بخمس ليترات ماء بارد، ويحرك الجميع جيداً.
ــ يوضع على نار هادئة ويغلى لمدة ١٥ دقيقة.
ــ يضاف الى ماء الحمام (البانيو) الساخن.
ــ يجلس في الحمام مدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة.
ــ ينشف الجسم ويخلد المريض للراحة مدة لا تقل عن نصف ساعة.

هناك علاج ممتاز للروماتيزم ولكنه بحاجة الى وقت طويل لتحضيره، وهو :

زيت الثوم :

ــ يؤخذ ٢ ــ ٣ فصوص من الثوم بعد تقشيرها، ثمّ توضع في قنينة صغيرة.
ــ يضاف لها زيت زيتون معصور بارداً.
ــ تترك لعدة أسابيع، (ثمّ تستعمل بدهن مكان الألم بهذا الزيت).



كستناء برية :



كثير من الفلاحين، خاصة كبار السن منهم يحلفون بحياة الكستناء البرية كعلاج جيد للوقاية من الروماتيزم، فهم يحملون معهم حبة كستناء برية

دائماً حيثما حلوا، ويضعونها في جيوب بناطيلهم أو في جيوب صدرياتهم أويخيطونها بقطعة من القماش الذي يرتدونه. وعندما تصبح حبة الكستناء زنخة يغيرونها باخرى.

عصير الملفوف :

عصير الملفوف الطازج يعتبر علاجاً ممتازاً للروماتيزم، ويستعمل بشرب كوب من عصير الملفوف يومياً ولمدة لا تقل عن اسبوعين.

الرياح :

ليست الرياح مزعجة فحسب، بل يمكن أن تسبب آلاما قاسية، وكذلك يمكن أن تصبح الرياح مزمنة اذا تجاهلها المرء ولم يتخذ لها العلاج السليم. للمصابين بالرياح ينصح بالابتعاد عن بعض المأكولات وأهمها البقول، الملفوف، الخبز الطازج، الأطعمة الخالية من الألياف، كذلك ينصح بعدم استعمال الطحين الأبيض بكثرة، فالمأكولات المصنوعة من الطحين والسكر تساعد على تكوين الرياح وتعفّن الطعام في الأمعاء.

بقدونس :

علاج بسيط وبالرغم من ذلك له مفعول جيد هو : مضغ عودين من البقدونس الطازج بعد الأكل.

شاي النعنع مع جيلي السفرجل :

ـ يؤخذ كوب من شاي النعنع، ثمّ يضاف له ملعقة صغيرة من جيلي السفرجل.

ـ يحرك الشاي مع الجيلي ويشرب كوب على جرعات بعد الطعام.

منقوع ثمرة العرعر :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من مسحوق ثمرة العرعر، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ يترك مسحوق العرعر لينقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب كوب بعد وجبات الطعام (أي كوب بعد الأكل ٣ مرات باليوم).

ــ يمكن تناول بعض حبات ثمر العرعر بدلا من هذا المنقوع.

منقوع الطرخون :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من عشبة الطرخون أو من ورقها، ثمّ تغمر بكوب من الماء.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق وهي مغطّاة.

ــ يشرب كوب منها بعد الطعام.

شاي البزور :

تعمل للرياح خلطة خاصة من البزور وذلك بمقدار ٢٥ غراماً من كل نوع :

بزر شمر، بزر كزبرة، بزر يانسون، وبزر الشبت.

ــ تخلط جميع البزور المذكورة أعلاه، ثمّ تؤخذ ملعقة شاي من البزور بعد سحقها وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تترك البزور لتنقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويشرب كوب بعد الأكل.

شاي الشمر أو شاي الكراويا :

عند حصول رياح حادة ومؤلمة جداً يعطى المريض كوب من شاي

البزور أعلاه. ويفيد ايضاً لذلك شاي الشمر أو شاي الكراويا ويخفف من حدة الألم.

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من بزور الشمر أو الكراويا المسحوقة وتغمر بربع ليتر من الماء المغلي، ثمّ تترك لتنقع عدة دقائق.

ــ يشرب الشاي على جرعات.

ــ شاي الشمر المحلى بالعسل يفيد لتحليل الرياح عند الأطفال. (بالطبع يعطى للاطفال كمية أقل من الكمية المذكورة أعلاه وذلك حسب عمر الطفل).

ــ بالاضافة لهذا الشاي يفيد التدليك لتحليل الرياح وتخفيف حدّتها. وذلك بتدليك البطن بخفة وبحركة دائرية.

الزكام :

لا يستطيع أحد أن يأمن الاصابة بالزكام (البرد) حتى أولئك الذين تعوّدوا على الخشونة. تيار هواء، قدمان مبلولتان أو برودة الجسم كافية لجعل الأنف تسيل.

اذا ما حصل للمرء مرة ما رشح، فإنّ ذلك يعني أنّ الوقت قد اقترب لمجيء الزكام بمظاهره الأخرى. فإنّ فيروسات الرشح اذا ما وضعت نفسها في جسم انسان استطاعت بسهولة إضعاف المناعة العامة عنده، فتصبح البكتيريا التي تؤدي الى التهابات في المسالك الهوائية قادرة أيضاً على أن تعمل عملها. وهكذا تتكون في وقت قصير حالة من الزكام القوي، والتي نسميها اليوم عدوى الانفلونزا، مصحوبة بالرشح، السعال، آلام الرقبة والتعب، وكثيراً ما تصاحبها الحمّى أيضاً.

أما استعمال العلاج للقضاء على ظواهر المرض، فهذا شيء لا فائدة منه، ويجب عمل ما هو أفضل من ذلك وهو الشفاء من المرض.

أفضل الطرق، التي كانت معروفة منذ القدم، لمعالجة هذا المرض، والتي هي حسب رأيي من أنجع الوسائل للشفاء، هي : « إلزم السرير لعدّة أيام ». لا تستعمل علاجات لتخفيف درجة الحرارة. الحرارة هي شيء طبيعي وفي هذه الحالة مرغوب فيه لأنّ الجسم يقوم بمقاومة المرض. وبذلك يقضي على مسببات المرض. الحرارة يمكن أن تؤدي الى اضرار

في حالة ارتفاعها جداً أو اذا بقيت لمدة طويلة. وفي هذه الحالات يمكن أن يكون الزكام مصحوبا بأمراض أخرى، وهنا يجب استدعاء الطبيب.

العرق يساعد الجسم على مقاومة المرض، ولذلك فهو مرغوب فيه.

ينصح للمرضى بتناول الغذاء الخفيف والفواكه وبعض من عصير الفواكه المعصورة طازجة. وما عدا ذلك ينصح للمريض بالوصفات التالية :

عصير حب البيلسان :

منذ ما وعيت على نفسي وأنا أذكر أهلي في نهاية الصيف وفي الخريف وهم يجمعون البيلسان، ويصنعون من حبوبه بطريقة البخار وبمساعدة عصارة شرابا طبيا لاستعماله في أوقات البرد. وكان دائما أحدنا بحاجة الى مفعول هذا العصير الطبي. وعند الحاجة كان يسخن العصير قليلاً ويشرب دافئا وفي كميات كافية خلال النهار، وفي كل مرة كوب يشرب على جرعات.

حب البيلسان الأسود وأزهاره تعتبر من أفضل المعرقات ومدارات البول عامة.

أزهار البيلسان :

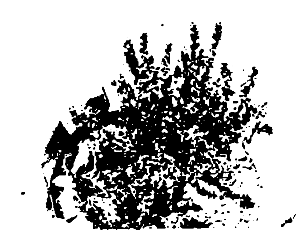
أما الذي لا يملك عصير البيلسان، فينصح بعمل شاي من أزهار البيلسان.

ــ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار البيلسان وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ يغطى ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب من هذا الشاي ٤ ــ ٥ أكواب باليوم وذلك على فترات متعاقبة، وفي كل مرة كوب، ويحلى بالعسل.

زعتر بري أو زعتر فارسي :



ــ تؤخذ ٣ ــ ٤ عيدان من الزعتر البري أو الزعتر الفارسي وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب من هذا المغلي ٣ ــ ٤ أكواب يومياً، وفي كل مرة كوب بعد الأكل.

زغدة مخزنية :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق وأزهار الزغدة المخزنية (وتسمى : زهر الربيع)، وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويشرب.

ــ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم بين وجبات الطعام.

وصفة مركبة من الأعشاب :

تؤخذ ملعقة شاي من الأعشاب التالية : خبازة، ريحان، وزعتر بري أو زعتر فارسي، وتغمر بكوب كبير من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق.

ــ يؤخذ كوب بعد الطعام ٢ ــ ٣ مرات باليوم.

وصفات مخصصة ضد الرشح، السعال أو آلام الرقبة تجدها تحت المواضيع المخصصة لذلك.

دوالي الساقين :

تنشأ دوالي الساقين، كما هو معروف، بسبب ضعف الأنسجة الضامة. وهذا الضعف كثيراً ما يكون وراثياً.

الحمل، البدانة (السمنة)، الامساك والوقوف كثيراً يساعد على ظهور دوالي الساقين. بما أنّ مرض دوالي الساقين قد أصبح معروفاً منذ مدة طويلة بأنّه ليس خطأ « جمالي » فحسب، بل ربّما أدّى الى التهاب الأوردة، أو حتى الى التخثر، لذا ينبغي التعرف على هذا المرض مكبرا والعناية به جيداً.

الشيء الأساسي الذي يجب مراعاته هو رفع الساقين عند الجلوس أو عند الاستلقاء. ينبغي أن يكون السرير مرتفعاً عند ناحية القدمين بمقدار ٣٠ سنتيمتر تقريباً، وذلك حتى يستطيع الدّم الرجوع من الساقين بسهولة.

وكذلك ينصح مرضى دوالي الساقين بالمشي في الماء. ويمكن أن يحصل هذا في البيت أيضاً، وذلك بملء حوض الحمام (البانيو) بالماء لغاية النصف تقريباً، واستعمال المشي فيه يومياً ولمدّة ٢ ــ ٣ دقائق وليس أكثر.

لصقة الطين الطبي :

ــ يؤخذ قليل من الطين الطبي (يباع في الصيدلية) ويعجن بالماء.

ـ يوضع هذا العجين بقطعة من الشاش.
ـ ثمّ توضع قطعة الشاش وبها الطين الطبي على دوالي الساقين بسمك الأصبع.
تترك اللصقة لتأخذ مفعولها لمدة لا تقل عن ساعة.

لبخة الملفوف :
ـ تؤخذ بعض أوراق الملفوف وتنزع منها أضلاعها.
ـ تلين هذه الأوراق بدحرجة مرقاق العجين (النشاب) أو قنينة عليها.
ـ توضع ٢ ـ ٣ طبقات من أوراق الملفوف الملين على دوالي الساقين، ثمّ تثبت بقطعة من الشاش.
ـ تترك تأخذ مفعولها لمدة ٣ ـ ٤ ساعات.

لصقة كيس الراعي :
ـ يؤخذ قليل من عشبة كيس الراعي الطازجة وتهرس ناعمة.
ـ توضع العشبة المهروسة على دوالي الساقين، ثمّ تثبت عليها بقطعة من الشاش.
ـ تترك تأخذ مفعولها لمدة ساعة تقريباً، ثمّ تستعمل.

مرهم اللبلاب الأرضي :
ـ تؤخذ حفنة من اللبلاب الأرضي (ويسمى ايضاً : حشيشة الأرنب أو كفنة مدادة)، ويضاف لها ٢٥٠ غراماً من السمن الحيواني المسيَّح وغير المملَّح، أو ربع ليتر من زيت الطعام.
ـ يترك اللبلاب الأرضي مع السمن أو الزيت لينقع طول الليل.
ـ في الصباح يحمى قليلا على النار، ثمّ يصفى.
ـ يستعمل هذا المرهم لتدليك دوالي الساقين بخفة. (يجب أن

يكون التدليك بخفة متناهية بحيث يكون كالتدهين، وبدون أي ضغط والّا ربما يضر المريض اذا ضغط على الدوالي عند التدليك بدلا من منفعته).

لمعالجة دوالي الساقين من الداخل تنقع وصفات شاي الأعشاب التالية :

شاي الأعشاب رقم ١ :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من كل الأعشاب التالية: أخيليا ذات الألف ورقة، خبيزة، نعنع وأوراق الطرخشقون

ـ يغمر الجميع بكوب كبير من الماء الساخن.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ٥ دقائق

ـ يصفى ويشرب كوب ٢ ـ ٣ مرات يومياً قبل وجبات الطعام.

شاي الأعشاب رقم ٢ :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من كل من الأعشاب التالية : مرزنجوش (ويسمى ايضاً : مردقوش)، ريحان ونعنع، ثمّ يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن.

ـ يغطى المنقوع ويترك لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق.

ـ يشرب كوب ٢ ـ ٣ مرات يومياً بعد الأكل، ولكن ليس في المساء.

دوالي الساقين المتقرحة :

لمعالجة دوالي الساقين المتقرحة من الخارج ينصح بوصفتين: لصقة الطين الطبي ولبخة الملفوف كما ذكرنا في موضوع : « دوالي الساقين ». وكذلك الوصفات التالية :

مغلي كنباث الحقول :

ـ تؤخذ حفنة من نبتة كنباث الحقول (وتسمى أيضا : ذنب الخيل)، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان.

ـ بعد ذلك يواصل الغلي على نار هادئة والاناء مغطى لمدة ١٥ دقيقة.

ـ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة أخرى.

ـ يصفى ويستعمل على شكل كمادة أو غسيل للقروح.

(ملاحظة : تعمل الكمادة بأخذ قطعة من الشاش وغمسها بالمغلي، ثمّ وضعها على دوالي الساقين).

بنفسج مثلث الألوان :

هذه الوصفة تستعمل كعلاج من الداخل والخارج، وذلك على شكل شاي وعلى شكل كمادة.

للاستعمال على شكل كمادة يعمل كالتالي :

ــ يؤخذ ٣٠ غراماً من نبتة البنفسج المثلث الألوان، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ــ تترك في المساء لتنقع حتى الصباح.

ــ في الصباح توضع على النار لغاية الغليان.

ــ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة.

ــ يستعمل على شكل كمادة ٢ ــ ٣ مرات باليوم.

(ملاحظة : تعمل الكمادة بأخذ قطعة شاش وغمسها بالمغلي، ثمّ وضعها على الدوالي).

أما الشاي فيحضر كالتالي :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من البنفسج المثلث الألوان، ثمّ تغمر بكوب من الماء البارد.

ــ توضع على النار لغاية الغليان.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويشرب كوب بين وجبات الطعام ٣ مرات باليوم.

السعال :

كثيراً ما يحدث السعال بعد الاصابة بالبرد. لا ينبغي، على العموم، كبت السعال، كما يفعل ذلك الكثيرون، لأنه بذلك تتجمع الافرازات وتقوم بسد المجاري الهوائية بالبلغم.

دبس الزوفا :

دبس الزوفا يساعد على تحليل المخاط واخراج النخامة، ويستعمل كالتالي :

ـــ يؤخذ ٣٠ غراماً من أزهار الزوفا، ثمّ تضاف الى ربع ليتر ماء يغلي.

ـــ يواصل الغليان مدة نصف دقيقة فقط، ثمّ يؤخذ عن النار.

ـــ يترك لينقع مدة ٤ ساعات وهو مغطى.

ـــ يصفى جيداً، ثمّ يضاف له ٥٠٠ غرام سكر.

ـــ يوضع على نار هادئة جداً ويحرك باستمرار حتى يصبح كالدبس.

ـــ يترك ليبرد قليلاً، ثمّ يعبأ في وعاء زجاجي.

ـــ يحفظ بارداً وفي مكان معتم.

ـــ يعطى منه للكبار ملعقة كبيرة ٥ ـــ ٦ مرات يومياً، أما الصغار فيعطى لهم نصف الكمية.

دبس البصل أو الفجل :

دبس البصل أو دبس الفجل علاج ممتاز لتحليل البلغم، بالاضافة لامكانية تحضيره بسرعة عند الضرورة. فالبصل يوجد في البيت باستمرار.

ــ تؤخذ بصلة كبيرة مقشورة أو رأس فجل مغسول جيداً (يفضل هنا استعمال الفجل الأسود)، ثمّ يفرم الى شرائح رقيقة.

ــ توضع شرائح البصل أو الفجل في صحن، ثمّ ترش بكثير من السكر.

ــ تترك مغطاة لمدة ٥ ــ ٦ ساعات.

ــ يؤخذ من العصير الناتج ملعقة كبيرة ٤ ــ ٦ مرات يومياً.

ــ ينصح بتحضير هذا الدبس يومياً، ولا يسمح باستعماله إذا بقي اكثر من مدة ٢٤ ساعة، وذلك لاحتمال تكوّن العفن عليه.

حشيشة السعال :

لتهدئة السعال ينصح باستعمال شاي حشيشة السعال (ويسمى ايضا : فرفارة) فهي ممتازة لذلك. ويعمل كالتالي :

ــ تؤخذ ١٠ غرامات من أوراق وأزهار حشيشة السعال وتغمر بربع ليتر ماء بارد.

ــ تغلى قليلاً ثمّ، تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويحلى بالعسل ويشرب.

هناك وصفات أخرى جيدة للسعال ذكرت في موضوع : « التهاب الشعب » فارجع لها عند الحاجة.

السعال الديكي :

منذ أن بدأ باستعمال التطعيم ضد مرض السعال الديكي أصبحت خطورة هذا المرض أقل من السابق.

يصيب السعال الديكي خاصة الأطفال دون سن العاشرة، ولكنه يمكن أن يصيب الأطفال الأكبر سنا أو الكبار كذلك.

علامات هذا المرض هي السعال على نوبات متعاقبة وفي نوبات حادة، والتي تحدث من عدة سعلات يسمع لها صوت عند تنفس الشهيق.

يسمى هذا النوع من السعال بلغة الطب « سعال ستاكاتو ».

عند السعال الديكي يمكن حدوث قيء من البلغام المتماسك.

في الحالات الحادة للسعال الديكي تكون العيون رطبة ولماعة، والجفون متورمة.

والسعال الديكي مرض معد ويحتاج للعناية الطبية.

بالاضافة لذلك فإنّ الوصفات التالية مفيدة للسعال الديكي ويفضل استعمالها بعد موافقة الطبيب.

منقوع أزهار الخشخش :



هذا المنقوع له مفعول بصورة خاصة لتهدئة السعال.

ـ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الخشخش الجافة، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يشرب كوب بين وجبات الطعام ٢ ـ ٣ مرات باليوم.

مغلي جذور الراش :

ـ تؤخذ ملعقتا شاي من جذور الراش (وتسمى أيضا : راسن طبي، أو : زنجبيل شامي) المفرومة، ثمّ تغمر بكوب ماء كبير.

ـ توضع على نار هادئة لغاية الغليان.

ـ تترك لتنقع مدة ٢٥ دقيقة.

ـ يصفى ويشرب كوب قبل كل وجبة طعام.

خس :

ـ يؤخذ ٥٠ غراماً من أوراق الخس الندية وتغمر بنصف ليتر ماء.

ـ يغطى ويوضع على نار هادئة جدا لمدة ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.

ـ يقسم الى (ثلاثة أجزاء تقريبا) ويشرب بين وجبات الطعام.

مسحوق الدبق :

ـ تؤخذ نصف ملعقة شاي من مسحوق الدبق (ويسمى أيضا : هدال) المأخوذ من الأوراق الناشفة المفروكة.

ـ يخلط مع قليل من العسل ويتناوله المريض.
ـ تستعمل هذه الوصفة مرة أو مرتين باليوم.

ـ ملاحظة هامة : اذا استعمل الدبق بكمية زائدة يصبح ساما.

مغلي المدادة :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من أوراق المدادة (وتسمى أيضا : عمشق) وتغمر بكوب من الماء الساخن.
ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
ـ يصفى ويشرب ١ ـ ٢ كوب في اليوم بين وجبات الطعام وعلى جرعات.

السكري :

معالجة مرض السكري يجب أن تبدأ أولا باتباع الحمية، وذلك بأن لا يسمح بتناول المواد الكربوهيدراتية والدهنية الّا بالمقدار الذي يحدده الطبيب، ما عدا بعض أنواع الفواكه والخضار بكافة أصنافها واللحوم.

المعالجة بالأدوية يجب أن تكون حسب وصفة الطبيب.

هناك بعض وصفات الأعشاب التي ينصح بتناولها مرضى السكري كعلاج مساعد لعلاج الطبيب :

شاي قشر الفاصوليا :

تؤخذ ٢ ـ ٣ حفنات من قشرة الفاصوليا (قشرة القرون التي تكون على الحبّ)، ثمّ تغمر بليتر ماء بارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان.

ـ تغطى ويواصل الغلي على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.

ـ تترك لتنقع مدة ٢ ـ ٣ ساعات، ثمّ تصفى.

ـ يشرب المنقوع خلال النهار وعلى دفعات في كل مرة كوب.

مغلي الأعشاب :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق أويسة العنب (يجب أن تكون هذه الأوراق مقطوفة قبل الأزهار لأن الأوراق المقطوفة بعد ذلك تفقد مفعولها) وملعقة كبيرة من أوراق الفراولة (ويسمى أيضا : فريز) وملعقة كبيرة من حب العرعر المطحون، ثم تغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ــ توضع على نار خفيفة لغاية الغليان.

ــ تؤخذ عن النار وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يقسم المغني الى ٣ أجزاء ويشرب جزء قبل الأكل ٣ مرات يوميا.

شاي جذور الأرقطيون :

ــ يؤخذ ٣٠ غراماً من هذه الجذور وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ــ تغطى وتوضع على النار لتغلي مدة ١٥ دقيقة، ثمّ تترك لتنقع مثل هذه المدة.

ــ يشرب هذا المغلي خلال النهار على دفعات وفي كل مرة كوب.

بطباط الأفاعي وغرنوق عطر :

هذا الشاي فعّال للسكري ويمكن استعماله من جذور نبتة بطباط الأفاعي وعشبة الغرنوق العطر وذلك كالتالي :

ــ يؤخذ ٣٠ غراماً من جذور نبتة بطباط الأفاعي وتغمر بليتر ماء بارد.

ــ يوضع على نار هادئة مغطى ليغلي مدة ١٠ دقائق، ثمّ يؤخذ عن النار.

ــ تضاف ١٠ غرامات من عشبة الغرنوق العطر، ثمّ يترك مغطى لينقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ يصفى.

ــ يشرب كوب ٢ ــ ٣ مرات باليوم وبين وجبات الأكل.

ملفوف :

الملفوف له مفعول مساعد عند مرضى السكري ويستعمل كالتالي :

ــ يؤخذ الملفوف الأخضر أو الأبيض ويعصر بإستعمال معصرة كهربائية.

ــ يؤخذ من هذا العصير كوب أو كوبين (وذلك حسب حجم الكوب) يومياً.

ــ يستعمل الملفوف لمدة ٢ ــ ٣ أسابيع.

أثبتت الخبرة بأنّ هذه الوصفات الخفيفة إذا استعملت لفترة ما وبإنتظام فإنّ لها مفعول حسن عند مرضى السكري سيؤدي الى تقليل كمية الدواء المعطى للمريض (الأنسولين). لكن هذا يجب أن يكون بعد استشارة الطبيب المعالج وموافقته.

أمراض الأسنان :

لتسوس الأسنان، والذي كان في الماضي نادرا جدا، كان يستعمل الوصفات التالية :

جزر :

ــ تؤخذ جزرة وتنظف جيداً (دون تقشير) وتمضغ جيداً بعد الأكل أو بين وجبات الأكل.

في الحالات البسيطة من التهاب عصب الأسنان ينصح بغسيل الفم أو باستعمال الكمادات من مغلي الأعشاب التالية :

نعنع أو قرنفل :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من النعنع أو ٢ ــ ٣ حبات قرنفل وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تترك لتنقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويستعمل المنقوع لغسيل الفم أو على شكل كمادة (وذلك بأخذ قطعة من الشاش وغمسها بالمغلي ووضعها على مكان الألم).

مغلي الأعشاب :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من كل من الأعشاب التالية : نعنع، لسان الحمل السناني، أخيليا ذات الألف ورقة وجذور الناردين المخزني (وتسمى أيضا : حشيشة القط)، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء مغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ يصفى المغلي ويستعمل للمضمضة التي تستمر لمدة ٥ دقائق.

ــ تكرر المضمضة عدة مرات في اليوم.

في الحالات الصعبة ينصح باستعمال كمادات الملفوف كالتالي :

ــ تؤخذ بعض أوراق الملفوف الحمراء أو الخضراء أو الأوراق الداكنة من الملفوف الأبيض، ثمّ تخلص من الأضلاع.

ــ تدعك الأوراق قليلاً حتى تصبح خشنة الملمس، ثمّ توضع فوق الألم من الخارج.

ــ تترك لمدة لا تقل عن ٤ ساعات، والأفضل طيلة الليل.

لآلام الأسنان وعندما يكون الطبيب بعيداً على الانسان أن يساعد نفسه بنفسه، وهكذا كان يصنع بالماضي، فإنّ سناً محفوراً يمكن أن يؤدي الى آلام لا تطاق. واليك بعض الوصفات لآلام الأسنان :

قرنفل :

القرنفل له مفعول جيد لألم الأسنان ويستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ حبة قرنفل وتوضع في السن المحفور، أو أفضل من هذا تؤخذ عدة حبات من القرنفل وتغمر بقليل من الماء وتغلى حتى تطرى.

ــ تؤخذ حبات القرنفل وتوضع في السن المحفور.

أو باستعمال مغلي القرنفل كالتالي :

ـ تؤخذ ٢ ـ ٣ حبات من القرنفل وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ـ توضع على النار حتى تطرى حبات القرنفل.

ـ يستعمل الماء لغسيل الفم عدة مرات باليوم.

زيت القرنفل :

حتى يكون الانسان محتاطاً لألم الأسنان عليه الاحتفاظ بزيت القرنفل في بيته (هذا الزيت يباع في الصيدلية وينصح باستعماله كما هو مكتوب عليه أو حسب رأي الطبيب). وذلك بأخذ قطعة من القطن وغمسها بالزيت ووضعها على الألم.

آلام الأسنان المتسببة عن دمل فيها يمكن تخفيفها، كعلاج أوليّ بإستعمال غسول أو كمادات الأعشاب التالية :

مغلي الأعشاب :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من كل من الأعشاب التالية : مريمية، بابونج، خطمي، وحلبة، ثمّ يغمر الجميع بنصف ليتر ماء بارد.

ـ يوضع على النار لغاية الغليان.

ـ يترك لينقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى ويستعمل لغسيل المكان لمدة ربع ساعة. (أي بترك هذا المنقوع في الفمّ لمدة ربع ساعة).

سن اليأس :

في الخمسين من العمر تبدو على المرأة أعراض سن اليأس، أو ما يسمى بشيخوخة النساء، حيث يبدأ عمل بويضات المرأة بالتوقّف. مع توقف هرمون المبيض يحصل للمرأة الكثير من المعاناة والمتاعب، مثل إنعكاس المزاج، إضطراب الدورة الدموية، الأرق، وهيجان الحرارة. في الحالات الصعبة يمكن أن يدوم المرض الى أكثر من عشر سنين، ويبقى ذلك حتى ينتظم عمل الهرمونات.

زعرور :

لاضطرابات القلب العصبية، الأرق وهيجان حرارة الجسم يعتبر الزعرور علاجاً جيداً.

ــ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزعرور وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تترك لتنقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق.

ــ يشرب كوب ٣ مرات باليوم وذلك قبل الطعام أو بين وجبات الطعام.

ــ الزعرور له مفعول حسن على الدورة الدموية.

دبق :

الدبق (ويسمى ايضا : هدال) علاج جيد لشيخوخة النساء خاصة عند اضطرابات الدورة الدموية أو ارتفاع الضغط. لكن لا ينصح باستعمال هذا الدواء إلّا بموافقة الطبيب ومعرفته. ويستعمل في العادة كالتالي :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من نبتة الدبق وتغمر بكوب ماء بارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ ترفع بالحال.

ـ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ يصفى المنقوع ويشرب كوب مرتين باليوم بين وجبات الطعام.

مريمية :

المريمية لها مفعول جيد عند أعراض سن اليأس وبشكل عام، وتستعمل كالتالي :

تؤخذ ملعقة شاي من المريمية وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ـ تترك مغطاة لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى ويشرب المنقوع.

تصلب الشرايين :

بصل :

البصل معروف منذ القدم بفعاليته العظمى للوقاية من تصلب الشرايين أو باستعماله كعلاج طبيعي ناجح لمقاومة هذا المرض. ويستعمل كالآتي :

ــ عند المساء تؤخذ بصلة متوسطة الحجم، ثمّ تقشر وتفرم فرمة ناعمة.

ــ يوضع البصل المفروم في اناء ويصب فوقه كوب كبير من الماء الساخن.

ــ يغطى الاناء ويترك البصل لينقع حتى الصباح.

ــ في الصباح يصفى البصل ويشرب ماؤه قبل الأكل.

ــ أفضل الطرق لنجاح هذه الوصفة هي المداومة على ذلك ١٠ ــ ٢٠ يوما في الشهر.

أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة قوة مفعول البصل ضد تصلب الشرايين، وكذلك مفعول الثوم لهذا المرض. فينبغي على الانسان الاكثار من تناول البصل والثوم وبانتظام.

خبراء جامعة نيوكاسل (انكلترا) أثبتوا بأنّ البصل يحتوي على مواد تساعد الدم على تحليل الجلطة الخطيرة، ومن خلال ذلك الحيلولة دون تخثر الدم.

جاودار :

حبوب الجاودار (نوع من الحنطة) تقاوم تصلب الشرايين، وكذلك ضد ارتفاع ضغط الدم. وتستعمل كالتالي :

ـ يؤخذ ٢٠ غراماً من حبوب الجاودار وتوضع في قدر صغير، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء.

ـ يوضع القدر على النار حتى يغلى الماء، ثمّ تخفف النار الى هادئة جداً ويواصل الغلي مدة ١٠ دقائق.

ـ تترك الحنطة لتنقع مدة ١٥ دقيقة، ثمّ تصفى.

ـ يشرب المغلي خلال النهار.

طرخشقون :

في الربيع أو بداية الصيف يصلح الطرخشقون لمعالجة تصلب الشرايين. ولذلك :

ـ يؤكل صحن من أوراق الطرخشقون الطازجة والطرية يومياً، وذلك بإضافة قليل من عصير الليمون وزيت الزيتون المعصور بارداً.

هذا العلاج جيد للكبد أيضا.

شاي رجل الأسد :

ـ يؤخذ ٣٠ غراماً من عشبة رجل الأسد الجافة، ثمّ تغمر بليتر ماء.

ـ يغلى الماء قليلاً، ثمّ يترك لينقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى ويشرب من ذلك كوب قبل وجبات الطعام.

شاي لسان العصفور :

ـ يؤخذ ٢٥ غراماً من أوراق عشبة لسان العصفور، ثمّ تغمر بليتر ماء.

ـ يغلى الماء قليلاً، ثمّ يترك لينقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى المغلي ويشرب على دفعات خلال النهار.

شاي الدبق :

ـ تؤخذ ذرّة من الدبق (ويسمى أيضا : هدال) ويصب عليها كوب من الماء الساخن.

ـ يغطى ويترك لينقع مدة ٥ ـ ١٠ دقائق.

ـ يؤخذ ٢ ـ ٣ أكواب يومياً وبين وجبات الأكل.

شاي الزعرور :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من زهر الزعرور وتغمر بكوب من الماء الساخن، ثمّ تترك لتنقع مدة ٥ ـ ١٠ دقائق.

يشرب من هذا الشاي ٣ أكواب يومياً وذلك كالتالي : كوب بعد عام الغداء وكوب بعد طعام العشاء، والكوب الآخر قبل النوم بقليل.

تساقط الشعر :

لغاية الآن ما من علاج لإعادة الشعر الذي سقط في سن مبكرة أو بعد مرض ما، ولكن اذا ما اعتني بالشعر بالشكل السليم فبالامكان وقف تساقطه. أثبتت الوصفات التالية جدارتها لوقف تساقط الشعر:

قراص بالخل :

ــ تؤخذ حفنة من جذور القراص وتغمر بنصف ليتر من خل العنب.

ــ توضع مغطاة على نار هادئة لتغلي مدة ١٠ دقائق.

ــ تترك حتى تبرد، ثمّ تصفى من خلال فلتر.

ــ تدلك جلدة الرأس بقليل من هذا العلاج يومياً.

مغلي البقس :

ــ يؤخذ ٥٠ غراماً من ورق البقس المفرومة ويغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ــ يغطى ويوضع على النار ليغلي لمدة ١٥ دقيقة.

ــ يصفى المغلي ويستعمل لدهن جلدة الرأس.

مغلي العرعر :

ــ يؤخذ ٥٠ غراماً من حب العرعر المسحوق وحفنة من أغصان العرعر المفرومة، ويغمر الجميع بنصف ليتر من الماء البارد.

ــ يوضع الجميع في قدر، ثمّ يوضع القدر على النار لغاية الغليان.

ــ يغطّى القدر ويواصل الغلي على نار هادئة جداً لمدة ١٥ دقيقة.

ــ تدهن بالمغلي جلدة الرأس، فإنّ ذلك « لوسيون » ممتاز للعناية بالشعر وبجلدة الرأس.

مغلي رشاد الرهبان:

ــ تؤخذ حفنة من رشاد الرهبان (من الأوراق والأزهار)، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ــ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ يواصل الغلي مدّة ١٥ دقيقة على نار هادئة.

ــ يترك المغلي حتى يبرد، ثمّ يصفى.

ــ تدلك جلدة الرأس بقليل من هذا المغلي بخفّة ويوميا.

بصل :

البصل علاج جيد لتساقط الشعر حتى أنه كثيراً ما يؤدي الى إنبات الشعر على المكان الأصلع. ولذلك تؤخذ بصلة وتقسم إلى قسمين، ثم يدلك بها مكان الصلع مرتين في اليوم.

داء الشقيقة :

الشقيقة تنشأ من جراء تشنج أوعية الدماغ والذي كثيراً ما يؤدي الى صداع نصفي. بالاضافة الى آلام شديدة في الرأس. يصاحب هذا المرض أيضا الشعور بالتعب وانزعاج عام وحساسية ضد الضوء. لتخفيف حدة هذا المرض تفيد في أكثر الأحيان الوصفات التالية :

أزهار الزيزفون :

ـــ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزيزفون وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ـــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـــ يصفى ويحلى بالعسل، ثمّ يشرب.

شاي البابونج :

ـــ تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ـــ تترك لتنقع قليلا، ثمّ تصفى وتشرب.

شاي النعنع :

ـــ تؤخذ ملعقة شاي من النعنع وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ـ تترك لتنقع مدة ٥ دقائق، ثمّ تصفى وتشرب.
ـ ينصح بعدم شرب شاي النعنع بعد العصر وما فوق، فإنّه قد يؤدي عند البعض للأرق وقلة النوم، وذلك بسبب مفعوله المنبه.

ناردين مخزني :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من عشبة الناردين المخزني (وتسمى أيضا : حشيشة القط) المطحونة، ثمّ يضاف اليها قليل من العسل ويخلط معها جيداً بحيث يصبح على شكل معجون لين.
ـ توضع في الفم وتترك حتى تذوب من تلقاء نفسها (أي بدون مضغ).

شاي الشقيقة :

الذي يعاني من داء الشقيقة بكثرة ينصح له باستعمال شاي من مخلوط الأعشاب التالي :
ـ يؤخذ ٢٥ غراماً من كل من الأعشاب التالية : أزهار البابونج، مرزنجوش (ويسمى ايضا : مردقوش)، رعي الحمام (ويسمى أيضا : فرفين) وأزهار الزيزفون.
ـ يخلط الجميع جيداً ويوضع في وعاء زجاجي معتم اللون ولا ينفذ اليه الهواء.
ـ عند الحاجة تؤخذ ملعقة شاي من هذا الخليط وتغمر بكوب من الماء الساخن.
ـ تترك لتنقع مدة ٥ دقائق، ثمّ تصفى.
ـ يشرب كوب ٢ ـ ٣ مرات باليوم.

حمام القدمين :

لعلاج داء الشقيقة من الخارج ينصح باستعمال حمام القدمين، وذلك كالتالي :

ــ يملأ سطل (دلو) بالماء البارد وآخر بالماء الدافئ.

ــ توضع القدمان في السطل الذي يحتوي على الماء الحار ولمدة ٥ دقائق.

ــ ثمّ توضع القدمان في السطل الذي يحتوي على الماء البارد لمدة ٥ ــ ١٠ ثواني فقط.

ــ تكرر العملية ٢ ــ ٣ مرات.

ــ يجب البدء باستعمال الماء الدافئ والانتهاء باستعمال الماء البارد.

خلات الألومنيوم :

للتخفيف من حدّة ألم الشقيقة تستعمل كمادة خلات الألومنيوم كالتالي :

ــ تؤخذ قطعة من الكتان وتثنى عدة ثنيات بحيث تصبح بمساحة الجبهة.

ــ تغمس قطعة الكتان في خلات الألومنيوم، ثمّ توضع على الجبهة (الجبين).

نحاس :

وصفة النحاس التالية جديرة بالتجربة لداء الشقيقة، وحتى ولو هزأ بها البعض.

ــ تؤخذ قطعة من النحاس وتوضع على الجبين.

فقدان الشهية :

إن الشهية الجيدة شيء ضروري ولا بد منها للحصول على جسم ذي بنية جيدة وصحة سليمة.

ومشهيات الطعام أكثر ما يحتاج اليها بعد الشفاء من المرض، وذلك للمساعدة على اعادة قوة الجسم في فترة النقاهة.

كما ويحتاج لمشهيات الطعام ضعفاء الجسم من الأطفال أو ضعفاء الدم، فإنّ ضعفهم وفقر دمهم تعود أسبابه لفقد الشهية وقلة تناول الطعام.

مشمش، توت شوكي، فجل صغير :

المأكولات الآنفة الذكر فاتحة للشهية ومحبوبة من الأطفال الصغار. ولذلك ينصح بتناول كمية ليست بكبيرة من هذه الأشياء قبل طعام الغداء وطعام العشاء بنصف ساعة.

جيلي السفرجل :

لضعفاء الشهية يمكن اعطاء ٢ ـــ ٣ ملاعق شاي من جيلي السفرجل قبل كل وجبة طعام. ويفضل جيلي السفرجل المصنوع في البيت.

هندباء برية :

ينصح لضعفاء الشهية بتناول سلطة الهندباء البرية الطازجة ويفضل الأوراق الطرية.

قصوان :

يعمل من عشبة القصوان (وتسمى ايضا : شوكة مباركة) شاي فاتح لشهية الطعام. ويستعمل كالتالي :

ــ يجب أن لا تزيد الكمية المستعملة لنصف ليتر من شاي القصوان عن خمسة غرامات، وذلك لأن استعماله بكمية أكبر يمكن أن يؤدي الى القيء.

ــ يستعمل هذا الشاي للكبار فقط.

ــ لا يشرب من هذا الشاي أكثر من كوبين في اليوم، وأيضا بين وجبات الطعام فقط.

حشيشة الدينار :

اذا كان ضعف الشهية للطعام ناتج عن نرفزة قوية فيعالج بشاي حشيشة الدينار (تسمى أيضا : جنجل شائع) ويستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ ١٠ غرامات من زهر حشيشة الدينار، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء المغلي.

ــ يترك الشاي لينقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب من هذا الشاي كوب صغير قبل الغداء وآخر قبل العشاء، وذلك قبل الأكل بمدة ١٥ ــ ٢٠ دقيقة تقريبا.

طرخون :

ــ ينصح بإضافة الطرخون الى الطعام على شكل بهارات فهو فاتح للشهية.

احتقان الطحال :

بالاضافة لعلاج الطبيب ضد احتقان الطحال يمكن استعمال وصفات الشاي التالية كعلاج مساعد :

طرخشقون :

ـ يؤخذ ٢٠ غراماً من عشبة الطرخشقون المفروكة و ١٠ غرامات من جذور الطرخشقون المفرومة وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد.
ـ تترك لتنقع مدة ساعة.
ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مرة أخرى مدة ١٥ دقيقة.
ـ يقسم هذا المنقوع الى ٣ أجزاء ويشرب كل جزء بعد الطعام ٣ مرات باليوم.

رعي الحمام :

ـ يؤخذ ٣٠ غراماً من عشبة رعي الحمام (وتسمى ايضا : فرفين) وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.
ـ تترك لتنقع مدة نصف ساعة.
ـ توضع على النار لغاية الغليان.
ـ تترك مغطاة لتنقع لمدة ١٠ دقائق.
ـ يصفى ويشرب كوب قبل الغداء وكوب آخر قبل العشاء.

العرق :

العرق الزائد عن طبيعته، وكذلك العرق الليلي تفيده الوصفات التالية :

مريمية :

تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق المريمية الناشفة، ثمّ تغمر بكوب ماء كبير.

ــ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويشرب كوب مرتين الى ثلاث مرات باليوم، وذلك بين وجبات الطعام قبل النوم.

وكذلك فإن الوصفة التالية اذا استعملت لفترة طويلة لها مفعول جيد ضد العرق :

عليق ولسان الثور :

ــ يؤخذ ٣٠ غراماً من أوراق لسان الثور (وتسمى أيضا : حمحم) و ٥٠ غراماً من أوراق العليق، ثمّ تغمر بليتر من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة وهي مغطّاة.

ــ يشرب من هذا المنقوع ٤ ــ ٦ أكواب خلال النهار، بمعدل كوب في كل مرة.

للعلاج الخارجي عند العرق الزائد بكثرة ينصح برشّ الأماكن التي تتعرق بكثرة مثل : تحت الابط، الجزء العلوي للجسم، بين الفخذين أو بطن القدم بمادة التلك والشبّة، ويستعمل كالتالي :

ـ يؤخذ التلك ويضاف له ٥٪ شبة، أي لكل ١٠٠ غرام تلك ٥ غرامات شبة. (التلك يباع في الصيدلية).

ـ يخلط الجميع جيداً ويرش منه على المكان الشديد التعرق.

ـ هذا العلاج يبرد الجلد، ويمتص العرق وهو أيضا ضد البكتيريا.

عرق النسا :

لتخفيف آلام عرق النسا ينصح باستعمال شاي الأعشاب الطبي، وكذلك العلاج الخارجي في آن واحد.

مغلي زهر الزيزفون :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من زهر الزيزفون، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يشرب كوب قبل الطعام أو بين وجبات الطعام ٣ ـ ٤ مرات باليوم.

للاستعمال الخارجي ينفع استعمال اللبخة، وأفضل اللبخات لذلك لبخة المدادة أو لبخة عشبة النقرس التاليتين :

لبخة المدادة :

ـ تؤخذ أوراق المدادة (وتسمى أيضا : عمشق) وتنظف أو تغسل قليلاً، ثمّ توضع على مكان الألم.

لبخة عشبة النقرس :

ـ يؤخذ قليلا من أوراق عشبة النقرس، ويفضل استعمال الأوراق الطرية.

ـ تغسل الأوراق قليلا، ثمّ تهرس.

ـ توضع الأوراق المهروسة على مكان الألم بسماكة نصف الأصبع (أي ١/٢ سم تقريبا).

زيت الأعشاب :

للتدليك (على عرق النسا) يمكن استعمال زيت الأعشاب التالي :

ـ تؤخذ حفنة من الزعتر البري (ويسمى أيضا : نمام) أو الزعتر الفارسي أو المريمية، ثمّ تغمر بربع ليتر من زيت الطعام.

ـ توضع على النار حتى يحمى الزيت، ثم تترك حتى تبرد.

ـ تعاد الى النار حتى تحمى من جديد، وتترك حتى تبرد مرة أخرى.

ـ يوضع الزيت المصفى في زجاجة غامقة اللون، ثمّ تغلق بفلينة وباحكام.

ـ عند الحاجة يدلك مكان الألم بقليل من هذا الزيت عدة مرات يوميا.

ألم العصب :

ممّا يؤدي إلى ظهور ألم العصب هو لفحة هواء أو الحركة الكثيرة، أو أمراض الإستقلاب (تحول الغذاء الى طاقة) أو من جراء استعمال الكحوليات بطريقة خاطئة. أهم شيء يجب اتباعه لألم العصب هو الخلود للراحة التامة وعدم التعرض للبرد أو مجرى الهواء. ولذلك الوصفات التالية :

حشيشة السعال :

لبخة أوراق حشيشة السعال (وتسمى ايضا : فرفارة) الطازجة أثبتت مفعولها لألم الأعصاب، وخاصة الأوراق التي تنبت بين شهري أيار (مايو) وتموز (يوليو)، وتستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ أوراق حشيشة السعال الطازجة وتهرس.

ــ توضع على مكان الألم بسماكة الأصبع.

ــ تغطى بقطعة من قماش الكتان، ثمّ تترك لتأخذ مفعولها لمدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة.

ــ يمكن استعمال هذه الوصفة عدة مرات باليوم، مع مراعاة استعمال الأوراق الطازجة في كل مرة.

زيت الكافور :

هناك علاج ممتاز لألم العصب والعضلات، ألا وهو زيت الكافور والثوم، ويستعمل كالتالي :

ــ يؤخذ ٥٠ غراماً من زيت الكافور، ثمّ يضاف اليه ١٥ ــ ٢٠ غراماً من الثوم المقشور.

ــ يترك الجميع لينقع مدة يومين تقريباً.

ــ يدهن بهذا الزيت على مكان الألم.

ملفوف :

يعد الملفوف من أفضل العلاجات لألم العصب والعضلات، ويستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ عدة أوراق من الملفوف الأحمر أو الأخضر أو الأبيض. ثمّ تنزع منها الأضلاع الكبيرة.

ــ تدعك أوراق الملفوف بنشّاب فرد العجين (أو بقنينة) حتى تصبح خشنة الملمس.

ــ توضع من هذه الأوراق طبقتان أو ثلاث طبقات على مكان الألم.

ــ تثبت هذه الأوراق بقطعة من قماش الكتان وتترك لتأخذ مفعولها لعدة ساعات، ويفضل استعمالها طيلة الليل.

عند الم العصب في الوجه ينصح بالاضافة الى أوراق الملفوف وأوراق حشيشة السعال (المذكورة أعلاه) باستعمال كمادات البابونج وكمادات البابونج وكمادات الخزامى.

كمادة البابونج :

ــ يؤخذ كيس من البابونج (أو ٣ ملاعق من أزهار البابونج وتلف بقطعة من الشاش).

ـ يصب فوقه الماء المغلي.
ـ يترك حتى يبرد ثمّ يوضع على مكان الألم.

كمادة الخزامى :

ـ تؤخذ ٤ ملاعق شاي من أزهار الخزامى، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء المغلي.

ـ تترك لتنقع مدة ٥ دقائق.

ـ عندما تبرد بحيث يستطيع المريض تحملها، تغمس قطعة من الشاش في هذا المنقوع ووضعها على مكان الألم.

الانهيار العصبي :

في حالة الانهيار العصبي الحادّ تنفع الأعشاب التالية، فإن لها مفعول مهدئ، مريح ومضاد للتشنج.

خليط الأعشاب :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من كل من الأعشاب التالية : ترنجان (ويسمى أيضا : مليسيا)، نعنع وحبّ اليانسون المطحون، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى.

ـ يؤخذ عند الحاجة كوب محلى بالعسل، وكذلك كوب ٣ مرات باليوم خلال فترة الأزمة.

مغلي زهر الزيزفون :

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار الزيزفون وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ تغطى وتترك تنقع لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ـ يشرب عند الحاجة كوب محلى بالعسل. أما في فترة الأزمة الحادة فيشرب كوب ٣ مرات باليوم وذلك كوبان بين وجبات الطعام، والكوب الثالث قبل النوم.

مغلي الجويسئة العطرية :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من عشبة الجويسئة العطرية وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ٥ دقائق.

ــ يفضل شرب كوب واحد فقط وعند الحاجة، ولا يسمح بشرب أكثر من كوبين في اليوم.

ــ الجرعات أكثر مما ذكر يمكن أن تؤدي الى تسمم خفيف مع ألم في الرأس وغثيان. وعلى النساء الحوامل عدم استعمال هذه الوصفة.

مغلي المريمية :

مغني المريمية له مفعول مقو ويستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة ملأى لحافتها من المريمية وتغمر بكوب ماء بارد، ثمّ تغلى.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق ثمّ تصفى.

ــ يشرب كوب ٣ مرات باليوم بين وجبات الطعام وكذلك عند حدة الأزمة.

مقويات الأعصاب :

مقويات الأعصاب يجب تناولها لفترة طويلة وبانتظام أو لفترة علاجية محدودة. واليك الوصفات التالية والتي تنفع للكبار والصغار :

مغلي اللاميون الأبيض :

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة من اللاميون الأبيض (ويسمى أيضا : قريص أجاجي) الناشف.

ـ تغمر بكوب ماء بارد، ثمّ تغلى.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى وتحلى بالعسل.

ـ يشرب ٢ ـ ٣ أكواب في اليوم وذلك بين وجبات الأكل.

مغلي رعي الحمام :

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة ملأى لحافتها من عشبة رعي الحمام (وتسمى أيضا : فرفين) الناشفة، ثمّ تغمر بكوب من الماء المّغلي.

ـ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ـ يشرب كوب بعد الطعام ٣ مرات باليوم.

آلام العضلات :

عند آلام العضلات الناتجة عن عمل جسمي شاق وغير متعود عليه، أو بسبب الارهاق ينصح باستعمال كمادات الأعشاب أو الحمامات التالية، فإنّ لها مفعول مضاد للتشنج ومهدئ لتقلص العضلات.

كمادة الاكليل البوقيسي :

لعمل كمادة لتخفيف آلام العضلات يستعمل مغلي عشبة اكليل بوقيسي كالتالي :

ـ تؤخذ حفنتان من عشبة الأكليل البوقيسي وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ـ تغطى وتوضع على نار خفيفة جداً لتغلي مدة ١٠ دقائق.

ـ تترك لتنقع قليلاً، ثمّ تصفى.

ـ تستعمل كمادات دافئة من هذا المغلي. (تعمل الكمادات بأخذ قطعة من الكتان وغمسها بالمغلي، ثمّ عصرها قليلاً ووضعها على مكان الألم).

لبخة أرقطيون :

ـ تؤخذ كمية (حسب الحاجة) من أوراق الأرقطيون الطازجة، ثمّ تغمر بقليل من الماء الساخن.

ـــ ثمّ توضع على مكان الألم على شكل لبخة.
ـــ تثبت قطعة من الشاش فوق اللبخة.

لصقة السنفيتون المخزني والاقحوان :

هذه اللصقة مفيدة جداً لآلام العضلات وتستعمل كالتالي:
ـــ يؤخذ جزء من الدهن الحيواني ونصف جزء من عشبة الأقحوان الطازجة والمهروسة، وجزءان من جذور السنفيتون (ويسمى ايضا : سمفوطن) الطازجة والمبشورة، ثمّ يخلط الجميع جيداً. (يفضل هرس جميع مكونات هذه الوصفة باستعمال الهاون).
ـــ توضع على النار حتى تسخن.
ـــ عندما تصبح فاترة توضع على مكان الألم.
ـــ تترك لتأخذ مفعولها لمدة طويلة.

مغلي أوراق التّوب :

أهم شيء يجب المحافظة عليه عند آلام العضلات هو المحافظة على الدفء. الحمامات الدافئة لها مفعول جيد لذلك، مثل حمام مغلي أوراق التّوب التالي :
ـــ تؤخذ حفنتان من أوراق شجرة التّوب ويضاف لها ٣ ـــ ٤ ليترات ماء بارد.
ـــ تغطّى وتوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.
ـــ يصفى المغلي ويضاف الى ماء الحمام (البانيو).

حمام العرعر :

هذا الحمام يستعمل أيضا لنفس الغرض الذي ذكر أعلاه (في وصفة مغلي أوراق التنوب) ويحضر كالتالي :
ـــ تؤخذ حفنة من حب العرعر وتسحق ناعمة.

ـ تغمر بليترين من الماء البارد وتترك لتنقع مدة ٢ ـ ٣ ساعات.
ـ يوضع على نار خفيفة لغاية الغليان.
ـ يغطّى ويواصل الغلي على نار هادئة جداً لمدة ١٥ دقيقة.
ـ يؤخذ عن النار ويصفى، ثمّ يضاف الى ماء الحمام (البانيو).
ـ يدخل المريض الحمام ويمكث فيه مدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة.
ـ بعد ذلك يخلد المريض للراحة لمدة لا تقل عن ربع ساعة.

التهاب حافتي جفون العين :

كثيراً ما يكون التهاب غدد حافتي الجفون مصاحبا لالتهاب لحمية العين، ولكن لا ينبغي أن تكون الأسباب واحدة.

لسان الحمل السناني :

لسان الحمل السناني علاج ممتاز جداً لهذا الالتهاب، ويستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ بعض أوراق لسان الحمل السناني النظيفة والطازجة، ثمّ تغمر بربع ليتر ماء.

ــ يغلى الماء لمدة قليلة، ثمّ يترك لينقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويستعمل دافئاً بوضعه على مكان الالتهاب على شكل كمادات لمدة ٥ ــ ١٠ دقائق. (تستعمل الكمادات كما ذكر في وصفة : السرفيل، موضوع : عين : التهاب لحمية العين، فانظر هناك).

اكليل الملك :

كمادات اكليل الملك (حندقوق) لها مفعول جيد لالتهاب حافتي جفون العين. وتستعمل كالتالي :

ــ يؤخذ ٢٠ ــ ٢٥ غراماً من زهور اكليل الجبل، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء مغلي.

ـ يغطى ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق.

ـ توضع كمادة على العين لمدة ٥ دقائق ٣ مرات يومياً. (تعمل الكمادة بأخذ قطعة من الشاش النظيف وغمسها بالمغلي، ثم وضعها على العين لمدة ٥ دقائق).

حمام العين :

عند التهاب حافتي جفون العيون المزمن يستعمل حمام العيون، وذلك كالتالي :

ـ يؤخذ طشت أو وعاء نظيف ويملأ بالماء البارد.

ـ يغطّس الوجه بالطشت بينما تكون العينان مغلقتين.

ـ تفتح العينان وتغلق وهما تحت الماء عدة مرات.

ـ تكرر هذه العملية ٢ ـ ٣ مرات بالاسبوع.

عند التهاب حافتي جفون العيون الحاد يستعمل الحمام كالتالي :

ـ تستعمل نفس الطريقة أعلاه ولكن هنا يؤخذ ماء دافئ والذي يكون قد غلي به قليل من الشمر، وذلك بعد تصفية الماء من الشمر بمرشح (مصفاة/فلتر) القهوة الورقي. (يمكن الاستعاضة عن ذلك باستعمال قطعة من الشاش النظيفة مع تكرار التصفية حتى لا يبقى في الماء أي شيء من الشمر).

التهاب لحمية العين :

كمّادة بابونج :

ـ يؤخذ قليل من زهور البابونج ويوضع في قطعة شاش نظيفة.

ـ توضع قطعة الشاش في كوب وتغمر بماء ساخن.

ـ عندما يفتر الماء تؤخذ منه قطعة الشاش وتوضع على العين ككمادة ولمدة ٥ ـ ١٠ دقائق.

ـ يستعمل لكل مرة بابونج جديد وكمادة جديدة ونظيفة.

سرفيل :

السرفيل (ويسمى أيضا : بقدونس افرنجي) علاج جيد لالتهاب لحمية العين ويستعمل على طريقتين، اما على شكل قطرة وذلك كالتالي :

ـ تؤخذ نقطتان من عصير السرفيل الطازج وتقطر بالعين.

ـ تستعمل هذه القطرة ٣ ـ ٤ مرات باليوم.

أو على شكل كمادات وذلك كالتالي :

ـ تؤخذ ١ ـ ٢ ملعقة شاي من السرفيل الناشف، ثمّ تغمر بمقدار ١/٨ ليتر من الماء المغلي.

ـ يغطى السرفيل ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة.

ـ يصفى ويستعمل على شكل كمادات وذلك عدة مرات باليوم.

(طريقة استعمال هذه الكمادات يكون، بأخذ قطعة شاش نظيفة وغمسها

بمغلي السرفيل، ثمّ وضع قطعة الشاش فاترة على العين لمدة ٥ ــ ١٠ دقائق).

خس :

يستعمل أيضا الخس لمعالجة التهاب لحمية العين، ولذلك :

ــ تؤخذ بعض أوراق الخس النظيفة وتوضع في قليل من الماء.

ــ يغلى الماء حتى تصبح أوراق الخس لينة.

ــ يصفى ويستعمل الماء على شكل كمادات (لطريقة الاستعمال : راجع وصفة السرفيل اعلاه).

ــ تستعمل الكمادات عدة مرات باليوم.

أوجاع العين :

شحاذ العين :

يمكن أن يتكون شحاذ العين بسبب عدوى تحدث للغدة الدهنية على حافة جفن العين. ولذلك تنفع الوصفة التالية :

ـ يستعمل كمادة اكليل الملك (ويسمى أيضا : حندقوق) أو كمادة لسان الحمل السناني. وتستعمل هذه الكمادات دافئة ولعدة مرات يوميا. (لتحضير هذه الكمادات تتبع نفس الطريقة التي ذكرت بوصفة اكليل الملك، موضوع : عين : التهاب لحمية العين).

كدمة حول العين :

أحسن ما تعالج به الكدمة حول العين هو أن يوضع عليها التفاح المبشور، ويستعمل كالتالي :

ـ تؤخذ تفاحة وتبشر ناعمة، ثمّ توضع في قطعة شاش وتضع الشاشة فوق العين لمدة نصف ساعة.

جسم غريب بالعين :

اذا دخل شيء غريب في العين فيمكن اخراجه كالتالي :

ـ تؤخذ بزرة كتان وتوضع بين مقلة العين وجفن العين، وبهذه الطريقة يظهر الجسم الغريب للرؤية بسرعة ويمكن اخراجه بسهولة.

ـ أما بزرة الكتان يمكن بعد ذلك اخراجها من العين بسهولة، وذلك بأن تسحب الجفن بواسطة الرموش عن مقلة العين.

التهاب الغدد :

عند التهاب الغدد ينصح باستعمال المريمية والجعدة. فهي مفيدة لذلك :

شاي المريمية :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من المريمية وتغمر بكوب من الماء المغلي.
ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق وهي مغطّاة.
ــ تصفى ويشرب الشاي على جرعات.
ــ يؤخذ من هذا الشاي ٣ أكواب باليوم.

مغلي الجعدة :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من الجعدة، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.
ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
ــ يصفى المغلي ويشرب بين وجبات الطعام.
ــ يؤخذ من هذا المغلي ٣ أكواب باليوم.

ملفوف :

لعلاج الغدد من الخارج تفيدها أوراق الملفوف، ولذلك :

ـ تؤخذ بعض أوراق الملفوف، ثمّ تنظف وتنزع منها الأضلاع. ويفضل استعمال الأوراق القاتمة أو السمراء اللون.

ـ عند الحاجة تليّن أوراق الملفوف بدعكها بخشبة فرد الفطائر.

ـ توضع بعض من الأوراق على الغدد وتترك تأخذ مفعولها لمدة لا تقل عن ساعتين أو توضع عند النوم لغاية الصباح.

فطام :

لوقف تدفق الحليب من الثدي بعد الفطام تستعمل احدى الوصفات التالية :

مغلي جذور الفراولة :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من جذور الفراولة (فريز) المفرومة وتوضع في اناء صغير، ثمّ يضاف اليها كوب من الماء.

ــ يوضع الاناء على نار هادئة ويغلى لمدة ٥ دقائق، ثمّ يترك لينقع مدة ربع ساعة.

ــ يصفى ويشرب ماؤه.

ــ يؤخذ من هذا المغلي ٣ ــ ٥ أكواب يومياً، وذلك بين وجبات الطعام.

ــ ملاحظة: اذا تغير لون البول وأصبح أحمرا فلا داعٍ للخوف من ذلك لأن تغير البول الى هذا الشكل شيء طبيعي ويحصل من جراء تناول مغلي الجذور.

نعنع :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من النعنع ويصب عليها كوب من الماء الساخن، ثمّ يترك لينقع مدة ٥ دقائق، ثمّ يصفى ويشرب.

ــ تؤخذ من هذا الشاي ٣ ــ ٤ أكواب يومياً. ويجب أن يتناول ذلك خلال النهار ولغاية الساعة الخامسة مساء، وذلك لأنّ النعنع منشط ويمكن أن يؤثر على النوم مسببا الأرق.

بقدونس :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم وتوضع في اناء، ثمّ يصب فوقها كوب من الماء.

ــ يغطى الاناء ثمّ يوضع على نار هادئة ويغلى لمدة ٢ ــ ٣ دقائق.

ــ يترك البقدونس لينقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ يصفى ويشرب.

ــ يؤخذ من هذا المغلي كوب قبل الأكل ٣ مرات باليوم.

دائم الخضرة :

ــ يؤخذ ١ ــ ٢ حفنة من دائم الخضرة (يسمى أيضا : ونكا / قضاب صغير) ولذلك تستعمل الأوراق الطازجة، ثمّ تغمر بقليل من الماء الساخن.

ــ تهرس الأوراق قليلاً، ثمّ توضع على الثديين على شكل كمادة.

تعفن الفم :

أفضل الطرق لعلاج تعفن الفم هي مراجعة الطبيب لتشخيص المرض والتعرف على الأسباب المؤدية له ومعالجتها. وللعناية الموضعية بالفم ينصح باحدى الوصفات التالية. أما الذين يتعرضون لتعفن الفم بكثرة فينبغي عليهم تجنب أكل الجبنة ذات الطعم الحاد، وكذلك المكسرات.

غسول الليمون والعسل :

ـ تؤخذ ليمونة وتعصر، ثمّ يضاف للعصير نصف كوب من الماء الدافئ وملعقة من العسل السائل.
ـ يمزج الجميع جيداً.
ـ يغسل الفم بهذا المزيج عدة مرات باليوم.

ورق الجزر :

(ويعنى بذلك العشبة الخضراء الموجودة على الجذر).
ـ تؤخذ حفنة من ورق الجزر الطازج والمغسول، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء بارد.
ـ توضع على نار خفيفة وتترك لتغلي مدة ٥ ـ ١٠ دقائق.
ـ تؤخذ عن النار، ثمّ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
ـ يصفى ويستعمل المغلي دافئاً لغسيل الفم.

أويسة العنب :

(أويسة العنب : حبة فاكهة زرقاء صغيرة).

ــ تؤخذ حفنة من أويسة العنب الطازجة أو الجافة وتعلك في الفم ببطء وتأنّ.

مريمية :

ــ تؤخذ حفنة من أوراق المريمية الطازجة، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ــ توضع على النار لغاية الغليان.

ــ يواصل الغلي على نار خفيفة والاناء مغطى لمدة ٥ دقائق.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يستعمل هذا المغلي، كما في الوصفات أعلاه، لغسيل الفم عدّة مرات باليوم.

رائحة الفم :

هناك أسباب كثيرة يمكن أن تؤدي الى رائحة الفم الكريهة. وللتخلص من هذه الرائحة وبشكل نهائي يجب التعرف على الأسباب التي أدّت اليها ومكافحتها. فعلى سبيل المثال يمكن أن يؤدي اختلاف في وظائف المعدة والأمعاء، أو حتى التهابات بسيطة في تجويف الفم، أو تعفن الأسنان الى هذه الرائحة. ولغاية التعرف على الأسباب ومعالجتها يمكن استعمال احدى الوصفات الخفيفة التالية :

غرغرة :

لغسيل الفم ينصح باستعمال غرغرة من مغلي أعشاب النعنع أو أزهار البابونج أو المريمية.

ــ تؤخذ حفنة من احدى هذه الأعشاب وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ــ توضع على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.

ــ تترك لتنقع قليلاً.

ــ يصفى ويغسل به الفم.

ــ يستعمل مرتين باليوم على الأقل.

طين طبي :

ـــ تؤخذ ملعقة شاي من الطين الطبي (للاستعمال الداخلي يباع هذا الطين في الصيدلية) ويضاف لها كوب من الماء ويحرك جيداً.

ـــ يترك لينقع طوال الليل.

ـــ في الصباح يحرك الطين الطبي الموجود في الكوب ويشرب.

وينصح بألّا يكون الماء المستعمل لهذه الوصفة مأخوذاً من ماء الحنفية قدر الامكان، بل استعمال ماء نبع أو ماء معدني خفيف وخال من حامض الكربونيك.

يمكن أن يؤدي الطين الطبي الى الامساك في بعض الأحيان. وفي هذه الحالة ينبغي التوقف عن المعالجة بهذا الدواء لعدّة أيام، ومن ثم العودة لاستعماله بكمية أقل وذلك بمقدار نصف ملعقة شاي لكل كوبين من الماء. ويشرب نصف هذه الكمية في الصباح والنصف الآخر في المساء أو قبل وجبتي الطعام الرئيسيتين.

وعند استعمال هذا الدواء للأطفال تعطى لهم نصف الكمية المذكورة فقط.

كنباث الحقول :

للغرغرة ولغسيل الفم يفيد كنباث الحقول (ويسمى أيضا : ذنب الخيل).

ـــ تؤخذ ملعقة كبيرة من كنباث الحقول وتغمر بربع ليتر ماء بارد.

ـــ توضع على النار لغاية الغليان، ثم يواصل الغلي على نار خفيفة لمدة ١٠ ـــ ١٥ دقيقة.

ـــ يصفى ويستعمل على شكل غرغرة أو غسول للفم مرتين باليوم.

هندباء برية :

ـــ يؤخذ ٢٠ غراماً من عشبة وجذور الهندباء البرية وتغمر بنصف ليتر ماء.

ـــ توضع على نار هادئة لغاية الغليان.

ـــ تؤخذ عن النار وتترك مغطاة لتنقع مدة ١٥ دقيقة، ثمّ يصفى.

ـــ يشرب كوب من هذا المغلي قبل كل وجبة طعام.

بابونج :

ـــ تؤخذ ١٠ زهرات من أزهار البابونج وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ـــ تغطى وتترك لتنقع مدة ٥ ـــ ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ـــ يشرب كوب قبل كل وجبة من وجبات الطعام الأساسية. (أي كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء).

الفواق :

الفواق (أو ما يسمى بالشهقة أو الحازوقة أو الزغطة) يجب على من يعاني منه — وكما يقال عندنا — بأن يحاول تذكر عشرة أشخاص صلع الرأس يعرفهم، وهذا الشيء يؤدي عند التركيز التّام على التخلص من الفواق. (عملية التفكير بالعشرة رجال الصلع ربما تبدو للبعض بأنها مضحكة وغير مجدية، ولكن التجربة أثبتت عكس ذلك. فإنّ صرف تفكير الإنسان عن الزغطة وتحويله للتفكير بالصلعان يؤدي إلى تهدئة الحجاب الحاجز وعودته إلى حالته الطبيعية وبذلك يذهب الفواق).
وهناك أيضاً الوصفات التالية :

طرخون أو شبت :

— عند الفوارق ينصح بأخذ ورقة من عشبة الطرخون ومضغها ببطء (أي علكها)، أو مضغ عود من الشبت الطازج.
— على الذي يعاني من الفواق بكثرة أن يزرع هاتين العشبتين في حديقته أو في قوّار على البلكون أو على النافذة (لمن ليس له حديقة) حتى تكون دائما في متناول اليد. بالاضافة لذلك فهما كثيرتا الاستعمال في المطبخ.

حب الشمَّر :

حب الشمَّر علاج جيد للفواق أيضا وذلك عند أخذه بالفم ومضغه جيدا، بالإضافة لذلك فإنّ حب الشمَّر له استعمالات كثيرة ويجب ألّا يخلى منه أي مطبخ، كما وأنه دواء جيد (لكثير من الأمراض) لذا ينصح بإقتنائه بكل صيدلية بيت.

شاي الكراويا :

على الذي يفضل استعمال الشاي كدواء ينصح له بشاي حب الكراويا، ويستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من حب الكراويا، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تترك لتنقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويشرب.

سكر مع خل :

السكر مع الخل علاج جيد للفواق ويمكن استعماله بسهولة بالرغم من أن طعمه غير مرغوب به من الجميع. ويستعمل كالتالي:

ــ تؤخذ ملعقة سكر ويصب فوقها قليل من الخل، ثمّ يمسك في الفم أطول مدة ممكنة.

ــ يمكن استعمال مكعبات السكر لهذا الغرض، وذلك بأخذ مكعب أو مكعبين وصب قليل من الخل عليها، ثمّ امساكهما بالفم أطول مدة ممكنة.

آلام القدمين :

حمام ملح :

لتخفيف آلام القدمين المتعبتين أو المتورمتين وكذلك إحتقان الساقين ينصح بحمام الملح وبسرعة.

ــ تؤخذ حفنة من الملح وتوضع في وعاء قد صُبّ به ماء يكفي بوضع الرجلين به لغاية منتصف عظم الشظية (بطّة الرجل).

ــ يحرك الملح بالماء حتى يذوب، ثمّ توضع فيه القدمان مدة ٥ ــ ١٠ دقائق.

تلك :

للأقدام التي لا تتحمل الضغط (الحساسة عند الضغط عليها) يُنصح بالإضافة الى حمام الملح آنف الذكر باستعمال التلك (يباع في الصيدلية ويسمى أيضا : طلق) وذلك كما تستعمل البودرة.

مغلي الزعتر البري أو مغلي الخزامى :

لحرقة بطن القدم المتسببة عن المشي الكثير ينصح باستعمال مغلي الزعتر أو مغلي الخزامى وذلك كالتالي :

ـ تؤخذ حفنة من الزعتر البري أو من الخزامى، ثمّ تغمر بليتر من الماء البارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى ويستعمل كحمام للقدمين.

عرق القدمين :

عرق القدمين بلا شك شيء غير مرغوب فيه، والذي يحدث كثيراً من جراء أمراض الاستقلاب (تحول الغذاء الى طاقة)، ضعف الدم أو الضعف العام. كثرة لبس أحذية المطاط أو الجوارب المصنوعة من القماش الصناعي هي ايضاً من أسباب تعرق القدمين.

أوراق الجوز أو كنباث الحقول :

إن حمامات القدمين بمغلي أوراق الجوز أو كنباث الحقول (ويسمى أيضا : ذنب الخيل) تستعمل لمعاجلة تعرق القدمين. وهي تستعمل يومياً ولمدة ٢ ـــ ٤ أسابيع، ويعاد استعمالها عند الضرورة على فترات متفاوتة (أي يعاد استعمال هذه الحمامات مرات أخرى بعد التوقف لفترة).

ـــ تؤخذ حفنة من أحدى الأعشاب المذكورة، ثمّ تغمر بليترين من الماء البارد.

ـــ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ يواصل الغلي والاناء مغطى لمدة ١٠ ـــ ١٥ دقيقة وعلى نار هادئة.

ـــ تترك لتنقع قليلا ثم تصفى.

ـــ ملاحظة : هذا المغلي يلون البشقير عند التنشيف.

اضطراب دقات القلب :

دقات القلب غير المنتظمة تحتاج بالطّبع الى فحص الطبيب ومعالجته. وكعلاج مساعد، وذلك بعد موافقة الطبيب، يمكن أن تفيد الوصفات التالية:

خيوط قرون الفاصوليا الخضراء :

ــ تؤخذ حفنة صغيرة من خيوط قرون الفاصوليا الخضراء (هذه الخيوط التي تكون على القرون وتنزع عنها في العادة لأنها صعبة النضج عند الطبخ)، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب كوب ٣ مرات يومياً.

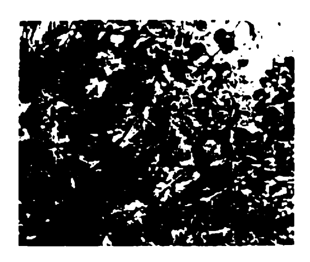
إكليل بوقيسي :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار نبتة الإكليل البوقيسي وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب كوب ٣ مرات باليوم بين وجبات الأكل.

ــ يجب عدم غلي نبتة اكليل البوقيسي (بل صب الماء المغلي عليها فقط).



فراسيون أبيض :

ــ يؤخذ ١٠٠ غرام من نبتة الفراسيون الأبيض (وتسمى ايضا : حشيشة الكلب)، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب كوب يومياً وذلك قبل الأكل.

زهر الزعرور :

أزهار الزعرور التي أثبتت جدارتها كعلاج جيد ومقو للقلب لها أيضا مفعول مساعد عند اضطراب دقات القلب.

ــ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزعرور وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب كوب ٣ ــ ٤ مرات باليوم، وذلك كوب قبل كل وجبة طعام والكوب الرابع قبل النوم.

القيء :

القيء الذي يحصل لفترة قصيرة وذلك بعد تناول طعام فاسد أو مواد سامة، شيء مرغوب فيه ولا يحتاج لمعالجة لوقفه.

أما القيء الناتج عن إثارة عصبية أو دوار السفر أو الذي يحدث في بداية الحمل بكثرة، فذلك تفيدة احدى الوصفات التالية.

فضلا عن ذلك ينبغي عند القيء الناتج عن الحمل مراجعة الطبيب. وكذلك يجب مراجعة الطبيب أيضا عند حدوث القيء المتكرر.

مغلي المريمية :

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة ملأى لحافتها من المريمية وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ تترك مغطاة لتنقع مدة ٥ دقائق.

ـ يصفّى مغلي المريمية ويشرب.

نعنع :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من النعنع وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ يترك لينقع مدة ٥ دقائق.

ـ يصفّى ويشرب.

شبت :

ـــ تؤخذ ملعقة شاي من الشبت الطازج أو المجفف، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ـــ يترك لينقع مدة ٥ دقائق.

ـــ يصفى ويشرب.

مغلي الأرطماسيا :

ـــ تؤخذ ملعقة شاي من براعم الأرطماسيا، وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ـــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـــ تصفى وتشرب.

الكآبة :

الكآبة أو الحزن يمكن حدوثها من جراء أسباب وتأثيرات خارجية وذات مفعول سلبي. وفي هذه الحالة يمكن أن يحصل المرء على مزاج أفضل وبسرعة باستعماله احدى الأعشاب التالية الذكر.

ولكن في بعض الأحيان تكون أسباب الكآبة أو الانخساف عائد لأسباب ــ وكما أصبح معروفاً اليوم ــ اختلال الهرمونات أو احتلال عملية الأيض (تحول الغذاء الى الطاقة). وذلك يحتاج لتشخيص الطبيب وعلاجه.

هيوفارقون :

الهيوفارقون (وتسمى أيضا : المنسية أو عصبة القلب) علاج ممتاز للكآبة، ويستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار الهيوفارقون، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تغطى وتترك قليلاً لتنقع ثمّ تصفى.

ــ عند استعمال هذا الدواء بدون استشارة الطبيب يؤخذ منه كوب أو كوبين في اليوم فقط. وعند استعمال كوب واحد يجب شربه في الصباح الباكر، أما عند الرغبة بتناول كوب آخر فيشرب بعد العصر.

ناردين مخزني :

الناردين المخزني (ويسمى أيضا : حشيشة القط) دواء جيد للكآبة الحاصلة من جراء تأثيرات خارجية. وينصح باستعمال الناردين المخزني مع الريحان وكالتالي :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من جذور الناردين المخزني وملعقة شاي من الريحان، ثمّ تغمر بكوب كبير من الماء.

ـ يوضع الجميع على النار لغاية الغليان، ثمّ يترك مغطى لينقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى ويشرب كوب منه بين وجبات الطعام.

زهر الزيزفون والترنجان:

زهر الزيزفون والترنجان (ويسمى أيضا : مليسيا) دواء جيد للكآبة. ويستعمل كالتالي :

ـ يؤخذ من كل من زهر الزيزفون والترنجان ملعقة شاي مملوءة مسحا (أي لحافة الملعقة) ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ تترك مغطاة لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ تصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

دبق وزعرور :

وكذلك الدبق (ويسمى أيضا : هدال) والزعرور علاجان جيدان للكآبة. ويستعمل كالتالي :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزعرور وملعقة شاي مملوءة مسحا (أي لحافتها) من الدبق، ثمّ يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن.

ـ يترك هذا المغلي لينقع مدة ٥ دقائق، ثمّ يصفى.

ـ لا يشرب من هذا الدواء أكثر من كوبين في اليوم، وذلك بين وجبات الطعام.

رعي الحمام ومرزنجوش :

كذلك رعي الحمام (ويسمى فرفين) والمرزنجوش (ويسمى أيضا : مردقوش) علاج ذات فائدة ضد الكآبة. ولذلك:

ـ يؤخذ من كل من رعي الحمام والمرزنجوش ملعقة شاي، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

ملاحظة : جميع الوصفات التي ذكرت لهذا المرض يفضل تحليتها بالعسل.

اختلال وظائف الكبد :

عندما لا يقوم الكبد بوظائفه كما يجب ينصح باستعمال وصفات شاي الأعشاب التالية والتي تؤدي الى تحسين عمل الكبد :

الغفث :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من جذور الغفث (ويسمى أيضا : خد البنت) الناشفة والمفرومة ناعمة، ثمّ تغمر بكوب من الماء.

ـ يوضع على النار لغاية الغليان.

ـ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة، ثمّ تصفى.

ـ يمكن شرب ٣ أكواب من هذا الشاي يوميا، وذلك في كل مرة كوب وقبل الأكل.

جنطيانا ونعنع :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من جذور الجنطيانا المفرومة ناعمة وملعقة شاي من النعنع، ثمّ يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن.

ـ يغطى ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى ويشرب.

جويسئة عطرة :

ـــ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الجويسئة العطرة وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ـــ تترك لتنقع قليلاً، ثمّ تصفى وتشرب.

ـــ لا يسمح بشرب أكثر من كوبين يومياً ويكون ذلك بين وجبات الطعام، لأنّ استعمال هذا الدواء بكمية أكثر مما ذكر قد يؤدي الى ظواهر تسمّم (ألم في الرأس وغثيان). والذي يتناول علاج لمنع تخثر الدّم لا يسمح له باستعمال الجويسئة العطرة، وذلك لأنّها تحتوي على مادّة « الكومارين ».

شاي الأعشاب :

ـــ ٢٠٠ غراماً طرخشقون (العشبة والجذر).

٢٠٠ غرام آزريون الحدائق.

٤٠ غراماً جويسئة عطرة.

٦٠ غراماً زعتر فارسي.

ـــ يخلط الجميع جيداً ويحضر للاستعمال.

ـــ تؤخذ ملعقة شاي من هذا الخليط، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ـــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـــ تصفى وتحلى بالعسل عند الرغبة وتشرب.

ـــ استعمال هذا الدواء يكون لفترة طويلة (اسبوعين تقريبا) إلا اذا قُرر غير ذلك. (من الطبيب مثلا).

ـــ يشرب من هذا الشاي ٢ ـــ ٣ أكواب يومياً، وذلك بين وجبات الطعام أو قبل الطعام.

الكدمات :

الكدمات الخفيفة والتي كثيرا ما تحدث من صدمة أو ضربة يمكن معالجتها وتخفيف ألمها بسهولة، ولذلك تستعمل احدى الوصفات التالية :

صبغة زهرة العطاس :

صبغة زهرة العطاس (تسمى أيضا : آرنيكا)، والتي يجب أن لا تخلى منها أي صيدلية، من أفضل الأدوية لعلاج الكدمات.

ـــ تحل الصبغة مع الماء بنسبة ١/ ٥ (أي جزء من الصبغة وخمسة أجزاء ماء) وتستعمل على شكل كمادة.

كما ويمكن استعمال كمادات مغلي زهرة العطاس (آرنيكا) كالتالي :

ـــ تؤخذ ملعقتان كبيرتان من أزهار زهرة العطاس، ثمّ تغمر بكوبين من الماء.

ـــ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـــ ثمّ يستعمل المغلي فاترا على شكل كمادة (وذلك بغمس قطعة من الشاش في المغلي ثمّ وضعها على الكدمة).

كمادات الأعشاب :

الكدمات المؤلمة تخفف من حدتها الكمادة التالية :

ــ يؤخذ قليل من أوراق الكرفس، أوراق لسان الحمل السناني وأوراق الأرقطيون ثم يصب فوقها قليل من الماء الساخن.

ــ تترك الأوراق لتنقع قليلاً وعندما يصبح الماء فاتراً تؤخذ الأوراق وتوضع على الكدمات على شكل كمادة.

زغدة مخزنية :

كذلك كمادات جذور الزغـدة المخزنيـة جيـدة كعـلاج سريـع للكدمات.

ــ يؤخذ ٤٠ غراماً من جذور الزغدة المخزنية وتغمر بربع ليتر ماء.

ــ تغطى وتوضع على نار هادئة وتغلى لمدة ١٥ دقيقة.

ــ تصفى وتستعمل على شكل كمادات.

ــ تعمل الكمادات بغمس قطعة من الشاش في المغلي ووضعها فاترة على الكدمات.

حصى الكلى :

ضد حصى الكلى وكذلك للحيلولة دون تكونها يمكن وحسب الخبرة أن تفيد احدى الوصفات التالية، والتي يجب عدم استعمالها على الدوام، بل على فترات متقطعة ولمدة تتراوح بين ١٠ و ٢٠ يوماً. أمّا المرضى الذين يراجعون الطبيب لهذا السبب عليهم أن يستشيروه أولاً وقبل استعمال احدى هذه الوصفات.

عصير الملفوف :

ـ يؤخذ الملفوف الأبيض أو الأحمر أو الأخضر الطازج ويعصر.

ـ يشرب من هذا العصير كوب الى كوبين يومياً وذلك قبل الأكل.

زيت الجوز :

ـ يؤخذ الجوز الناشف الجيد ويدقّ ناعماً.

ـ تضاف كمية مماثلة من الزيت (يمكن أن يستعمل أي نوع من الزيت النباتي لهذا الغرض، المهم أن يكون مأخوذاً من زيت معصور بارداً).

ـ يوضع الجميع في إناء زجاجي غامق اللون أو في إناء فخاري يمكن سده بإحكام.

ـ يترك لينقع مدة ٤ أسابيع.
ـ يشرب ملعقة يومياً وقبل الأكل.

طين طبي :

ـ تؤخذ ملعقة من الطين الطبي (يباع في الصيدلية)، ثمّ تغمر بكوب من الماء.
ـ تغطى وتترك في المساء لتنقع حتى الصباح.
ـ في الصباح تحرك جيداً وتشرب على معدة خالية (أي قبل الأكل).
ـ الذين يعانون من خمول الأمعاء يمكن أن يسبب لهم الطين الطبي إمساكاً (في هذه الحالة لا يفضل استعمال هذه الوصفة).

عيدان الشوفان :

ـ تؤخذ حفنة من عيدان الشوفان المدقوقة ناعما، ثمّ تغمر بربع ليتر من الماء المغلي.
ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
ـ تصفى ويشرب كوب ٢ ـ ٣ مرات باليوم.

عصير الكرفس :

ـ يشرب يومياً كوب من عصير الكرفس والمعصور طازجا.

مغلي كنباث الحقول :

ـ يؤخذ ٣٥ غراماً من نبتة كنباث الحقول (وتسمى أيضا : ذنب الخيل)، وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد.
ـ يغطى ويوضع على نار هادئة جداً لمدة ١٥ دقيقة، ثمّ يترك لينقع مثل هذه المدة.

ـــ يصفى ويشرب كوب ٣ ـــ ٤ مرات باليوم.

أوجاع المغص الكلوي الحادة يمكن تخفيفها لغاية وصول الطبيب باستعمال حمام نصفي (بحيث يكون الماء الموجود في البانيو كافٍ لغمر الجسم الى ما فوق الكليتين).

لثّة الأسنان :

لإلتهاب اللثة تنفع وصفات الأعشاب التالية لغسيل الفم :

نعنع :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من النعنع وتغمر بكوب من الماء المغلي، ثمّ تغطى وتترك لتنقع مدة ٥ دقائق.

ــ يصفى المنقوع ويغسل به الفم عدة مرات باليوم.

مريمية :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من المريمية وتغمر بكوب من الماء المغلي، ثمّ تغطى وتترك لتنقع مدة ٥ دقائق.

ــ يصفى المغلي ويغسل به الفم عدة مرات باليوم.

حلبة :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من الحلبة المطحونة وتغمر بكوب من الماء.

ــ توضع على النار لغاية الغليان.

ــ تترك لتنقع مدة ٥ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يغسل الفم بهذا المغلي عدة مرات باليوم.

لضمور اللثة ينصح بالوصفة التالية :

فجل حار :

يؤخذ قليل من الفجل الحار ويمضغ جيداً، كما وينصح بأكل الفجل الحار كثيراً. وذلك يعود كما هو معروف اليوم لاحتوائه على فيتامين ج، هذا الفيتامين الذي بقي من مرض الاسقربوط مهم أيضا للإحتفاظ بلثة أسنان قوية كما ويحفظ الأسنان نفسها.

لذلك فإنّ أخذ كمية كافية من فيتامين ج عند ضمور الأسنان لها مفعول جيد بالاضافة للأدوية الأخرى المستعملة من الخارج (كمضغ الفجل الحار مثلا).

لذعة الحشرات :

بندورة :

لإبعاد الحشرات عن الإقتراب اليك، عليك باستعمال البندورة كما كانت تستعمل في الماضي، وذلك بزرع البندورة في الحديقة أو بزرعها بالقوارير ووضعها على الشبابيك. بهذه الطريقة تبعد عنك الناموس والدبابير.

كذلك فانّ البندورة (الطماطم) لها مفعولها عند لذعة الناموس أو الدبور، وذلك بأخذ بعض أوراق نبتة البندورة الطازجة ودعك اللسعة بها.

بول :

للذعة الحشرات كان في الماضي يستعمل، وما زال يستعمل اليوم في القرى، وبدون عناء لتخفيف الألم، علاج بسيط ومتوفر في كل مكان وعلى الدوام، ألا وهو البول. لذا اذا لم تجد علاجاً آخر للذعة الحشرات فعليك بالبول تدهن به اللذعة. هذا العلاج والذي ربما يعتقده البعض بأنّه غريب، فهو مع ذلك علاج أوليّ ممتاز.

بصل :

هناك أيضاً وصفات أخرى لعلاج لذعة الحشرات مثل البصل، وذلك كالتالي :

ـ تؤخذ بصلة وتقسم الى قسمين ويدعك بها على مكان اللذعة.

ثوم :

للانتفاخ الناتج عن لذع الحشرات ينصح له أفضل ما يكون بأخذ فص ثوم وفرمه قسمين ودعك المكان به.

طين طبي :

الطين الطبي يخفف الآم الحالات الصعبة ويذهب بالانتفاخ. ولذلك:

ـ يؤخذ قليل من الطين الطبي (يباع في الصيدلية) ويخلط مع قليل من الماء حتى يتكوّن عجينة ثخينة، ثمّ يوضع على المكان.

لسان الحمل السناني :

إنّ الانتفاخات الناتجة عن لذعة الناموس وخاصة على الوجه ينصح لها أفضل ما يكون بلسان الحمل السناني، وذلك كالتالي :

ـ تؤخذ ورقة من لسان الحمل السناني وتدعك باليد قليلاً وتوضع على المكان.

ـ أو تؤخذ عدة أوراق من نبتة لسان الحمل السناني الطازجة وتغمر بقليل من الماء.

ـ يستعمل على شكل كمادة (وذلك بأخذ قطعة من الشاش وغمسها بالمغلي ووضعها على اللذعة).

ـ نجاح هذه الوصفة سيأتي أسرع مما يتوقع.

لمباجو :

لآلام اللمباجو الحادة التي تحدث فجأة هناك بعض الأدوية والكمادات التي أثبتت جدارتها أمثال:

زيت الهيوفارقون :

زيت الهيوفارقون (ويسمى أيضا : المنسية أو عصبة القلب) علاج ممتاز للتدليك على اللمباجو. يباع هذا الزيت في الصيدلية، كما ويمكن تحضيره في البيت كالتالي :

ــ يؤخذ ١٥٠ غراماً من أزهار نبتة اليهوفارقون الطازجة، ثمّ تغمر بثلث ليتر زيت طعام.

ــ يوضع على نار خفيفة جداً حتى يسخن قليلاً (ولكن بدون أن يغلي وبدون أن يدخن)، ثمّ يترك حتى يبرد.

ــ ثمّ يوضع على النار من جديد وتكرر هذه العملية (أي التبريد ثمّ التسخين على النار) ٣ ــ ٤ مرات.

ــ تستمر عملية التبريد في كل مرة ساعتين.

ــ بعد التسخين الأخير يصفى الزيت من خلال فلتر ورقي، ثمّ يترك حتى يبرد.

ــ يعبأ في إناء زجاجي بني اللون ويحكم سد الاناء، ويستعمل للتدليك.

زيت البابونج :

ـ يمكن تحضير زيت البابونج هذا كما حضر زيت الهيوفارقون أعلاه، وذلك باستعمال ١٠٠ غرام من البابونج بدلاً من اليهوفارقون.

شوفان :

لتخفيف ألم اللمباجو تستعمل كمادة أو لبخة الشوفان كالتالي :

ـ تؤخذ ١ ـ ٢ حفنة من حب الشوفان وتضحن.

ـ يضاف لها قليل من الماء ويخلط حتى يصبح كالمهروس.

ـ يوضع على النار ويطبخ حتى يصبح كالمهروس (كالمهلبية).

ـ يضاف له قليل من الخلّ، ويخلط جيداً وعندما تصبح حرارته محتملة يوضع مكان الألم.

ـ يغطى ويترك ليأخذ مفعوله حتى يبرد.

التهاب اللوزتين :

إنّ التهاب اللوزتين يحدث أحياناً ليست بقليلة من جرّاء البرد أو عدوى الزكام. تورم اللوزتين، وخز في الرقبة أو صعوبة البلع هي من ظواهر التهاب اللوزتين. الحالات الصعبة من التهاب اللوزتين أصبحت اليوم من اختصاص الطبيب. أما الحالات الخفيفة الظاهرة من التهاب اللوزتين يمكن أن تفيدها الوصفات التالية، أو يمكن استعمالها بالاضافة لمعالجة الطبيب كعلاج مساعد.

ليمون :

ــ يؤخذ عصير نصف ليمونة، ثمّ يصبّ فوقه كوب من الماء الفاتر.
ــ يستعمل على شكل غرغرة.

صبغة اليود :

ــ تؤخذ ٣ ــ ٥ نقط من صبغة اليود (تباع في الصيدلية)، ثم تضاف الى نصف كوب من الماء الفاتر.
ــ يحرك ويستعمل على شكل غرغرة.
ــ يستعمل ٣ مرات باليوم.

غرغرة الغفث:

ــ يؤخذ ١٠٠ غرام من عشبة الغفث الناشفة، ثمّ تغمر بليتر من الماء البارد.

ــ توضع على نار هادئة وتغلى لمدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويستعمل للغرغرة خلال النهار ولعدة مرات.

شاي الغفث:

ــ يؤخذ ١٥ غراماً من نبتة الغفث، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء الساخن.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق.

ــ تصفى ويشرب كوب ٢ ــ ٣ مرات باليوم.

قشر البلوط :

ــ يؤخذ ٥٠ غراماً من قشر البلوط ويغمر بليتر من الماء البارد.

ــ يوضع على نار هادئة لتغلي مدة ١٠ دقائق.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق أخرى.

ــ يصفى ويستعمل للغرغرة عدّة مرات يومياً.

أوراق الفراولة أو أوراق العليق :

ــ يؤخذ ٥٠ غراماً من أوراق الفراولة (وتسمى أيضا : فريز) أو أوراق العليق وتغمر بليتر ماء بارد.

ــ تغلى جيداً، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويستعمل للغرغرة. (عند الرغبة يمكن تسخينه) عدّة مرات باليوم.

جذور الخطمي :

مغلي جذور الخطمي القوي علاج ممتاز اذا استعمل على شكل غرغرة لالتهاب اللوزتين.

ــ يؤخذ ٣٠ غراماً من جذور الخطمي الجافة والمفرومة ناعمة ويغمر بليتر من الماء البارد.

ــ توضع على نار هادئة لتغلي لمدة ١٥ دقيقة.

ــ يستعمل على شكل غرغرة عدة مرات باليوم.

لبخة الطين الطبي :

لبخة الطين الطبي علاج ممتاز لالتهاب اللوزتين للاستعمال الخارجي.

ــ تؤخذ قطعة شاش بحجم ٢٥ × ١٠ سنتيمتراً تقريباً.

ــ ثمّ تؤخذ ٥ ــ ١٠ ملاعق كبيرة من الطين الطبي (يباع في الصيدلية)، ثمّ يمزج مع ماء فاتر حتى تتكون عجينة غليظة القوام، والتي يمكن استعمالها على شكل لبخة.

ــ توضع هذه العجينة على جزء من قطعة الشاش بحجم ١٠ × ١٠ سنتيمتر، وتكون العجينة بسماكة الأصبع.

ــ يوضع فوقها الجزء المتبقي من قطعة الشاش.

ــ توضع هذه اللبخة على رقبة المريض.

ــ يثبت فوقها بشقير (فوطة) من الكتان وتترك لتأخذ مفعولها مدة ساعتين.

ــ تستعمل هذه الوصفات ٣ مرات يومياً، وتحضر كل مرة من جديد.

لبخة الملفوف :

ــ تؤخذ بعض أوراق الملفوف الخارجية والداكنة اللون، ثمّ تخلص من الأضلاع.

ـ تلين هذه الأوراق بدحرجة مرقاق العجين (النشاب) عليها.
ـ توضع الأوراق الملينة على الرقبة بمقدار ٢ ـ ٣ طبقات.
ـ تلف بقطعة من الكتان الناعم.
ـ تغيَّر اللبخة عدة مرات يومياً وذلك عندما يشعر المريض بالدفء أو الحرارة على الرقبة.

تخفف لبخة أوراق الملفوف من الآلام ولها مفعول ضد الالتهاب.

التهاب المثانة :

أكثر الأسباب المؤدية لالتهاب المثانة هي اصابتها بالعدوى التي تحملها اليها الجراثيم البكتيرية. وأكثر ما يكون ذلك عند حصول البرد. ولكن يمكن حدوث التهاب المثانة أيضا بعد المعالجة ببعض المضادات البكتيرية. ويكون الالتهاب على وجه التحديد في الأغشية المخاطية للمثانة.

من أعراض التهاب المثانة آلام عند البول، حرقة في المجاري البولية وكثرة البول وبكميات قليلة.

بالطبع يجب تحديد المرض من قبل الطبيب. وبعد موافقة الطبيب وكعلاج مساعد هناك العديد من الأدوية الطبيعية والشعبية لهذا المرض.

من أهم الأشياء التي تساعد على الشفاء التام والسريع هي النظافة التامة. لبس السراويل الداخلية الدافئة مستحب عند التهاب المثانة وله مفعول جيد، حتى وان كانت السراويل الداخلية تعتبر في هذه الأيام : « قاتلة الحب » وغير مرغوب في لبسها. كما ويحذر من لبس السراويل ذات التركيب الكيماوي، (أي القماش الصناعي كالنايلون والبيرلون والبوليستر). الأقمشة الطبيعية أفضل للجسم (كالقطن والحرير والصوف). فهذه تمتص العرق وتدع الجلد يتنفس كما ينبغي. وطريقة العلاج تكون بالوصفات التالية:

كنباث الحقول :

ـــ يؤخذ ٧٠ غراماً من كنباث الحقول (ويسمى أيضا : ذنب الخيل)، ثمّ تغمر بليتر من الماء.

ـــ يغطى ويوضع على نار هادئة جداً ويطبخ لمدة ١٥ دقيقة.

ـــ يشرب المغلي خلال النهار على ٤ أو ٥ دفعات.

حشيشة الملكة :

ـــ يؤخذ ٢٥ غراماً من حشيشة الملكة (وتسمى أيضا : سميسم) وتغمر بنصف ليتر ماء.

ـــ يغطى ويغلى على نار هادئة مدة ٢ ـــ ٣ دقائق.

ـــ يؤخذ عن النار ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق.

ـــ يشرب المغلي على دفعات خلال النهار.

شاي أوراق العليق :

ـــ يؤخذ ٥٠ غراماً من أوراق العليق وتغمر بليتر من الماء.

ـــ يوضع على النار ويغلى لغاية درجة الغليان، ثمّ يواصل الغلي لمدة ٢ ـــ ٣ دقائق.

ـــ يترك الشاي لينقع مدة ١٠ دقائق وهو مغطّى.

ـــ تشرب الكمية خلال النهار على دفعات متفرقة بحيث يشرب كوب في كل مرة.

أوراق الملفوف :

أوراق الملفوف تكاد أن تكون حقيقة دواء لكل داء. أيضا عند التهاب المثانة تؤدي الى الشفاء، وتعجل مدة النقاهة.

ـــ تؤخذ بعض أوراق الملفوف النظيفة والمأخوذة من الملفوف الأحمر أو الملفوف الأخضر (هذا النوع من الملفوف غير معروف

بالبلاد العربية) أو من الأوراق السمراء (أي الخارجية) من المفوف الأبيض.
ـ تخلص أوراق الملفوف من أضلاعها، ثمّ تدحرج عليها خشبة فرد الفطائر حتى تصبح أوراق لينة.
ـ توضع طبقتان أو ثلاث طبقات من أوراق الملفوف فوق البطن، ثمّ تثبت برباطة خفيفة.
ـ أفضل الأوقات لوضع أوراق الملفوف لهذا الغرض هو قبل النوم بحيث تبقى حتى الصباح. تكرر العملية يومياً.

كراث :

كمادة الكراث لها مفعول جيد ضد التهاب المثانة، وتعمل كالتالي :
ـ تؤخذ بعض عيدان الكراث النظيفة وتفرم ناعمة.
ـ يضاف لها قليل من الشحم الحيواني وتضع في قلاية، ثمّ يقلى الكراث على نار هادئة حتى يطرى.
ـ يوضع الكراث على البطن دافئاً، وليس ساخناً، والمريض مستلق على ظهره بالطبع.
ـ يغطى الكراث وهو على بطن المريض ويترك ليأخذ مفعوله لمدة نصف ساعة.

الجلوس في الحمام :

ينصح بهذا الحمام عند التهاب المثانة، ويستعمل كالتالي :
ـ يجلس المريض في طشت غير عال أو حوض صغير.
ـ درجة الماء الدافى في هذا الحمام ٣٩ درجة مئوية تقريباً. بحيث لا يرتفع ماء الحمام عن مستوى الكليتين.
ـ تبقى القدمان والساقان لغاية نصف الفخذين تقريباً خارج الماء.
ـ قدما المريض يجب أن تبقيا خلال الحمام دافئتين.

ـــ يجب أن يغطى المريض ليبقى دافئاً هو والطشت الذي يجلس فيه، ببطانيات دافئة، ويبقى كذلك طول مدة جلوسه في الحمام وذلك لمدة ١٥ دقيقة.

ـــ وعند الحاجة (أي إذا برد الماء عن درجة الحرارة المذكورة) يضاف له قليل من الماء الساخن.

ـــ بعد ذلك يوضع ماء بارد بدل الماء الحار ويجلس فيه المريض للحظة واحدة فقط.

ـــ ثمّ يذهب المريض الى السرير للراحة.

ـــ يمكن إضافة مغلي كنباث الحقول، الذي ذكر في هذا الفصل، الى الحمام الساخن.

ضعف المثانة :

عند ضعف المثانة والتي تكون عادة عند الأطفال، أو أحيانا عند الشيوخ، هناك الوصفات التالية :

أويسة عنب :

ـ يؤخذ ١٥ غراماً من أوراق أويسة العنب (الذي يريد جمع هذه الأوراق بنفسه يجب أن يراعي الوقت، وذلك قبل الاثمار، فإنّ أوراق أويسة العنب تفقد فعاليتها بعد الاثمار). ثمّ تغمر الأوراق بنصف ليتر ماء.

ـ تغطى ثمّ توضع على نار خفيفة وتغلى لمدة ٥ دقائق.

ـ تؤخذ عن النار، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يشرب خلال النهار على دفعات، وذلك كوب في الصباح وكوب عند الظهر وكوب ثالث بعد العصر. ولا يشرب هذا المغلي بعد الساعة الخامسة مساء.

كنباث الحقول :

ـ يؤخذ ٣٠ غراماً من كنباث الحقول (ويسمى أيضا: ذنب الخيل) الناشف المفروك ناعما، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء.

ـــ يوضع على النار لغاية درجة الغليان، ثمّ يواصل الغلي والوعاء مغطى وعلى نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة.
ـــ يشرب ٣ أكواب موزعة خلال النهار على أن يكون الكوب الثالث قبل الساعة الخامسة مساء.

عجّة الحنطة السوداء مع القراص :

ـــ تؤخذ ملعقتان كبيرتان من بزر القراص، و ٨٠ غراماً من الحنطة السوداء، ثمّ تخلط جيداً.
ـــ يضاف قليل من الماء ويعجن معها حتى تتكون عجينة رخوة.
ـــ يسيح قليل من الشحمة الحيوانية في قلاية، ثمّ تضاف عجينة الحنطة السوداء مع القراص وتقلى كما تقلى العجّة.
ـــ تدهن العجة بالعسل وتؤكل كطعام للعشاء.

خنشار :

من العلاجات المفيدة لضعف المثانة، والتي يمكن استعمالها اضافة الى علاج آخر، هو أن ينام المريض على فرشة حشوها من الخنشار (ويسمى أيضا : سرخس ذكر).
ولذلك تحشى الفرشة بالخنشار الناشف.

حصى المرارة :

حصاة المرارة (الحصاة الصفراوية) يمكن أن تبقى في المرارة مدة طويلة دون الشعور بها. وتظهر علاماتها متأخرة وذلك من جرّاء انحصار الحصى ويتسبب عن ذلك آلام المغص الصفراوي الشديدة.

أما الذي عنده استعداد للاصابة بحصاة المرارة أو الذي قد أصيب بها، فيمكن أن تنفعه احدى الوصفات التالية، والتي تقوم بمنع تكوين الحصاة أو اعاقة تكوينها : العلاج لا ينبغي أن يستمر على الدوام بل على فترات متعاقبة. وحسب نوع حدة المرض يستعمل الدواء مدة ٢ ــ ٣ أسابيع في كل شهر أو شهرين.

طرخشقون :

ــ يؤخذ ٣٠ ــ ٤٠ غراماً من أوراق الطرخشقون، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ــ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع وهي مغطاة لمدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب كوب قبل كل وجبة طعام من الوجبات الرئيسية الثلاث.

خس :

ــ يؤخذ ٥٠ غراماً من أوراق الخس، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ــ توضع مغطاة على نار هادئة جداً وتغلى لمدة ١٥ دقيقة. ثمّ تترك لتنقع مدة ١٥ دقيقةَ أخرى.

ــ يشرب ٢ ــ ٣ أكواب يومياً بين وجبات الطعام.

فجل أسود :

ــ يؤخذ يومياً رأس فجل أسود صغير (بدون استعمال الملح) قبل الغداء ومثله قبل العشاء، أو عصير الفجل المعصور طازجا.

ــ أو يؤخذ ربع كوب من عصير الفجل الاسود المعصور طازجا قبل أو بين وجبات الطعام.

برباريس شائع :

ــ يؤخذ ٢٠ غراماً من القشرة الداخلية من البرباريس الشائع (ويسمى أيضا : أمير باريس) وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ــ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة.

ــ يصفى ويشرب خلال النهار على دفعات بين وجبات الطعام وفي كل مرة كوب.

مغص المرارة :

آلام مغص المرارة (المغص الصفراوي) الحادة يمكن تخفيفها لغاية وصول الطبيب بالطرق التالية :

كيس الحشيش :

ـ يؤخذ كيس من الكتان بحجم ٢٠ × ٢٠ سنتيمتراً أو ٣٠ × ٣٠ سنتيمتراً، ثمّ يُعبَّأ بمقدار النصف ولغاية ثلاثة أرباع حجمه بالحشيش المزهر.

ـ يغمر الكيس بماء مغلي، ثمّ يغطى ويترك لينقع مدة ٢٠ دقيقة.

ـ ثمّ يعصر كيس الحشيش، وأفضل طريقة لعصره هي بوضعه بين لوحين من الخشب.

ـ وعندما تصبح درجة حرارة الكيس ٤٠ درجة مئوية توضع فوق مكان الألم.

ـ ثمّ يوضع فوق الكيس شرشف قد ثني عدة ثنيات أو يلف حول الجسم، ومن فوقه حرام من الصوف.

قش الشوفان :

كيس من قش الشوفان يخفف من آلام المغص الصفراوي.

تستعمل هذه الوصفة وتحضر كما في وصفة كيس الحشيش السابقة.

كمادة بخار :

لتخفيف الألم تستعمل كمادة البخار كالتالي :

ـ بدلاً من كيس الحشيش أو كيس الشوفان المذكورين أعلاه يؤخذ شرشف من الكتان ويثنى على طبقتين.

ـ يوضع الشرشف في مغلي الحشيش أو قش الشوفان (بعد تحضيره كما ذكر أعلاه). ثمّ يعصر ويوضع فوق مكان الألم.

ـ ثمّ يوضع فوقه شرشف كتان جاف، ومن فوقه حرام من الصوف أو من الفانيلا.

التهاب أغشية المعدة :

إن الطعام والشراب بكثرة زائدة، وأكل طعام شديد الحرارة أو شديد البرودة، والتدخين الكثير، والقلق والهموم النفسية الكثيرة والمتواصلة تؤثر على المعدة وكثيراً ما تؤدي الى التهاب أغشيتها.

بالطبع هنا يجب التعرف على الأسباب بسرعة ومعالجة الالتهاب بالقضاء على المسببات له، وذلك حتى لا يصبح الالتهاب مزمنا، والذي عند ذلك كثيراً ما يؤدي الى قروح المعدة.

عصير الملفوف :

عصير الملفوف علاج غير مألوف ضد التهاب الأنسجة المخاطية للمعدة، والذي لا بدّ من استعماله أيضا ضدّ قروح المعدة بعد استشارة الطبيب، فهذا الدواء ذو فائدة عظمى جديرة بالتجربة. ويعمل كالتالي :

ــ يؤخذ الملفوف الطازج ويعصر باستعمال العصارة الكهربائية.

ــ يشرب كوب بين وجبات الأكل أو قبل الأكل ٢ ــ ٣ مرات باليوم.

ــ يجب عصر الملفوف طازجاً (أي في كل مرة قبل الاستعمال بقليل).

أكدت كلية الطب في جامعة ستانفورد نجاح هذا العلاج ضد قرحة

المعدة. ففي التجارب التي أجريت على ٦٥ مريضا في قرحة المعدة استطاع ٦٢ مريضاً منهم الشفاء خلال ثلاثة أسابيع فقط.

ولهذا المرض تنفع وصفات الأعشاب التالية:

منقوع اللبلاب الأرضي :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من اللبلاب الأرضي (ويسمى أيضاً : حشيشة الأرنب، أو كفنة مدادة) وتغمر بكوب من الماء الساخن.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب كوب بين وجبات الأكل ٣ مرات يومياً.

منقوع الشمر واليانسون والمريمية :

ــ تؤخذ ملعقة شاي ملأى لحافتها من كل من بزر الشمر، بزر اليانسون وأوراق المريمية، ثمّ يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن.

ــ يغطى ويترك لينقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

حرقة المعدة :

كثيراً ما تكون حرقة المعدة من جراء الحموضة الزائدة فيها، وتظهر غالباً بعد تناول وجبة طعام ثقيلة. للتخفيف من حرقة المعدة، وبسرعة، تساعد إحدى وصفات مغلي الأعشاب التالية :

مرزنجوش :

ـــ تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة المرزنجوش (وتسمى أيضا : مردقوش) الناعمة، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ـــ تغطى وتترك لتنقع مدة ٥ ـــ ١٠ دقائق.

ـــ يصفى ويشرب على جرعات وبدون تحلية.

ترنجان :

ـــ تؤخذ ملعقة شاي من الترنجان (ويسمى ايضا : مليسيا) ونصف ملعقة شاي من بزر اليانسون المطحون، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ـــ تترك لتنقع مدة ٥ دقائق وهي مغطاة.

ـــ تصفى وتشرب.

حب العرعر :

وكذلك حب العرعر يمكن أن يفيد عند حرقة المعدة.

ـــ تؤخذ ٣ ـــ ٤ حبّات عرعر وتمضغ جيداً، ودون أن تبلع.

المعقمات :

ثمرة العرعر :

في أوقات انتشار الأوبئة أو مخالطة المرضى ذوي المرض المعدي، كالانفلونزا على سبيل المثال، ينصح بمضغ بعض حبات من العرعر للوقاية من العدوى.

أعشاب بالخل :

لتعقيم الأيدي أو لدهن الجسم للوقاية من العدوى كان يستعمل في الماضي العديد من الوصفات المركبة من الأعشاب والخل، واليك واحدة من هذه الوصفات :

ــ يؤخذ ليتران من الخل الأبيض الجيد (خل العنب)، ثمّ تضاف إليه الأعشاب التالية :

٣٠ غراماً اكليل الجبل (ويسمى أيضا : حصا البان).

٣٠ غراماً زعتر بري أو زعتر فارسي.

٣٠ غراماً مريمية.

٣٠ غراماً نعنع.

٣٠ غراماً افسنتين.

١ ملعقة شاي قرنفل.

٢ فصّا ثوم.

١ عود قرفة صغير.

ــ يترك الجميع لينقع مدة ٨ ــ ١٠ أيام.

ــ يصفى وتعصر الأعشاب جيداً، ثمّ يصفى الخل مرة أخرى من خلال ورقة ترشيح (فلتر ورقي).

ــ يضاف للخل المصفى ٣٠ غراماً من الحامض الأسيتي، ويسمى أيضا: حامض الخل، (يباع في الصيدلية)، ثمّ يحفظ في قنينة لاستعماله عند الحاجة.

عرعر أو جعدة :

لتعقيم الجو في غرف المرضى أو للوقاية من الجراثيم حاملة العدوى كان يستعمل العرعر أو الجعدة كالتالي :

ــ يوضع قدر به ماء على النار، ثمّ يضاف له قبضة من حب العرعر أو من الجعدة.

ــ يترك الماء يغلي باستمرار وعلى نار هادئة.

كذلك وصفة الأعشاب بالخل تفي بهذا الغرض.

التهاب الأمعاء :

كثيراً ما يكون التهاب الأمعاء الغليظة (قولون) ناتجا عن أسباب نفسية، فإنّ المشاكل النفسية لها تأثير على الأمعاء كما هو الحال في تأثيرها على المعدة. وكثيراً ما يصبح الالتهاب في هذه الحالة مزمنا. أما الالتهاب الحاد، فيمكن حصوله بسبب عدوى بكتيرية. وفي كلا الحالتين يجب مراجعة الطبيب.

علامات التهاب الأمعاء الغليظة هي عدم انتظام عملية البراز، ويمكن عندئذ حدوث امساك أو اسهال، وأحياناً الطرفين على التعاقب، أي امساك واسهال. ويمكن أن يرافق البراز مخاط أو دم. وفي أكثر الحالات تحصل تشنجات معوية. وعند هذا المرض يمنع تناول الدهون الحيوانية، اللحوم بكثرة، المواد الغذائية المحفوظة بطريقة التدخين والبقول، وكذلك المواد الغذائية ذات الألياف. بالاضافة الى الحمية يساعد أيضا عند التهاب الأمعاء تناول احدى العلاجات التالية :

شاي اكليل الملك :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من اكليل الملك (يسمى أيضا : حندقوق) وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ يغطى الكوب ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب كوب منه بعد الطعام.

شاي البابونج :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار البابونج (١٢ زهرة تقريبا) وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ يغطى الكوب ويترك لينقع مدة ٥ دقائق.

ــ يصفى ويشرب قبل الأكل.

ــ شاي البابونج يستعمل بعد الأكل فقط، فإن استعماله قبل الطعام يمكن أن يؤدي الى آلام في المعدة.

زعتر الحمار :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من زعتر الحمار (ويسمى أيضا : ندغ البساتين)، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ يغطى ويترك لينقع مدة ٥ دقائق.

ــ يصفى ويشرب ٣ ــ ٤ أكواب باليوم، وذلك كل مرة كوب قبل الأكل.

لبن رائب :

ــ تؤخذ ٥ ــ ١٠ ملاعق كبيرة من اللبن الرائب (ويسمى أيضا : لبن زبادي) وتؤكل بعد الطعام في الحال.

أما التهابات الأمعاء الدقيقة فإنّ أكثر الأسباب المؤدية لها هي العدوى البكتيرية، كما وتحصل أيضا بسبب التغذية غير السليمة. ويظهر التهاب الأمعاء الدقيقة عادة من خلال الاسهال أو آلام البطن، وفي بعض الأحيان يرافقه غثيان، قيء أو حرارة عالية. وعند الشك بمعرفة السبب أو عند الالتهاب لمدة طويلة، ينصح بمراجعة الطبيب.

وعذا ذلك فإنّ الوصفات التالية الذكر لها مفعول جيد لهذا المرض.

تفاح :

ــ يستعمل التفاح عند التهاب الأمعاء الدقيقة لمدة ١ ــ ٣ أيام وذلك حسب شدة المرض. وذلك كالتالي :

ــ يؤخذ ١/٢ ــ ١ كليوغراماً من التفاح، ثمّ تقسم هذه الكمية الى عدة أجزاء.

ــ يؤخذ جزء منها، ثم يقشر ويبشر ويؤكل. وتؤخذ باقي الكمية هكذا خلال اليوم.

أويسة عنب :

ــ يؤخذ ٦٠ غراماً من أويسة العنب (نوع من الفاكهة ذي حبة زرقاء وحجم صغير) الجافة، ثمّ تغمر بليتر من الماء البارد.

ــ تغطى وتوضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ تعصر الفاكهة وتصفى.

ــ يشرب السائل على دفعات متفاوتة خلال النهار.

وكذلك أويسة العنب الطازجة أو عصيرها مفيدة لهذا المرض. ويؤخذ بكميات قليلة على دفعات خلال اليوم. وذلك لأن أويسة العنب تعمل ضد الالتهاب وتقتل البكتيريا الضارة المتواجدة بالأمعاء.

خطمي :

ــ يؤخذ ٢٠ غراماً من الخطمي، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء مغلي.

ــ توضع على النار لغاية الغليان.

ــ ترفع عن النار ثم تترك لتنقع وهي مغطاة لمدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى ويشرب على دفعات خلال اليوم وفي كل مرة كوب.

لبخة الطين الطبي :

ينصح باستعمال لبخة الطين الطبي كعلاج خارجي ضد التهاب الأمعاء الدقيقة :

ــ تؤخذ قبضة او قبضتان من الطين الطبي (موجود في الصيدلية)، ثمّ يضاف له قليل من الماء ويحرك معه.

ــ تؤخذ قطعة من الشاش وتطوى على طبقتين وبحجم ١٥ × ٢٠ سنتيمتراً، ثمّ يفرد الطين المبلول فوقها بسماكة سنتيمتر واحد.

ــ ثمّ توضع على البطن وتغطى بقطعة من الكتان. (وبالطبع يكون المريض مستلقياً على ظهره).

ــ تترك اللبخة لتأخذ مفعولها لمدة ساعة الى ساعتين.

أزهار الحشائش :

لتخفيف آلام التهاب الامعاء الدقيقة يستعمل كيس من أزهار الحشائش. وكذلك كمادة البخار تقوم بتخفيف الألم. (وكلا الوصفتين مشروحتان بايضاح في موضوع: مرارة: مغص المرارة. فانظر هناك).

مغلي الشعير :

إنّ الأطفال سواء كانوا صغارا أم كبارا يفيدهم عند التهاب الأمعاء الدقيقة مغلي الشعير، ويعمل كالتالي :

ــ يؤخذ ١٠ ــ ١٥ غراماً من الشعير، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ــ تغطى وتوضع على نار هادئة جداً لمدة ١٠ دقائق.

ــ تؤخذ عن النار وتترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة.

ــ تصفّى وتعطى للاطفال خلال النهار على دفعات وفي كل دفعة ٢ ــ ٣ ملاعق كبيرة.

جزر :

ينصح لالتهاب الأمعاء الدقيقة باستعمال الجزر، وذلك لمدة يوم أو يومين وحسب حدة المرض. ويستعمل كالتالي :

ــ يؤخذ ٥٠٠ غرام من الجزر المنظف، ثمّ يفرم ناعما.

ــ يغمر بقليل من الماء، ثمّ يغطى ويطبخ قليلا حتى يلين.

ــ يمرر الجزر المطبوخ من خلال منخل.

ــ يضاف للجزر قليل من الحليب أو من المرق قليل الدسم.

ــ يؤخذ خلال النهار على عدة دفعات وبكمية قليلة.

خمول الأمعاء :

في الماضي وخاصة عند الفلاحين كان مرض خمول الأمعاء والامساك يكاد أن يكون غير معروف، وذلك بسبب غذائهم آنذاك والذي كان يحتوي على كميات وافرة من المواد المساعدة على الهضم، وكثرة الحركة في البيت، في الحديقة أو في الحقل.

أما الذي كان يصاب بهذا المرض، وبالرغم من ذلك، فقد كان يعرف العلاج لذلك. وأحد العلاجات التالية الذكر لها مفعول جيد حتى أيامنا هذه، وبدون أن تحصل للمريض أعراض جانبية :

شوفان محمص :

يؤخذ ٢ ــ ٣ ملاعق شاي من الشوفان المحمص (يباع في السوبرماركت ويعرف تحت الاسم الانكليزي : اوتس) ثمّ يغمر بكوب كبير من الماء المغلي.

ــ يغطى ويترك لينقع طوال الليل.

ــ في الصباح وعند الاستيقاظ من النوم مباشرة يؤخذ الشوفان المحمص على معدة خالية (أي قبل الطعام).

ــ واذا أضيف لذلك قليل من سكر اللبن يقوى مفعول هذه الوصفة.

مغلي الخس :

ـــ تؤخذ قبضة من أوراق الخس النظيفة والمفرومة ناعمة، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ـــ توضع على النار وتغلى لمدة ١٠ دقائق.

ـــ يصفى، ثمّ يؤكل الخس المطبوخ قبل وجبة الطعام الرئيسية التي تأتي بعد تحضيره. أما المغلي فيشرب على دفعات خلال النهار وبين وجبات الطعام وفي كل مرة كوب.

بزر قطونا :



في الماضي كان الناس يجمعون بزر القطونا بأنفسهم. أما اليوم فأسهل الطرق للحصول عليها هو شرائها من الصيدلية أو من بائعي الأعشاب (العطارين).

ـــ تؤخذ ملعقة كبيرة من البزر، ثمّ تغمر بماء كثير (كوب تقريباً)، ثمّ تؤخذ خلال الطعام.

ـــ الهدف من تناول بزر القطونا مع الماء هو بسبب انتفاش البزر عند اجتماعه مع السوائل، وعندئذ يملأ هذا البزر ـــ غير القابل للهضم ـــ الأمعاء الغليظة، بذلك تزداد قوة عمل هذه الأمعاء.

خوخ مجفف:

تؤخذ ٥ ـــ ٦ حبات من الخوخ المجفف (ويسمى أيضا: برقوق)، ثم توضع في صحن عميق أو زبدية، ثمّ يضاف لها ما يغمرها من الماء.

ـــ تترك في المساء لتنقع حتى الصباح.

ـــ في الصباح تؤكل حبات الخوخ المنقوعة، ثمّ يشرب ماء النقع قبل الافطار.

المنبهات :

على الذي يشعر بعد يوم من العمل الشاق بأنّ التعب قد أرهقه، وبالرغم من ذلك لا يستطيع الخلود للراحة، بل يجب عليه أن يكون نشيطاً في المساء أيضاً، للقيام بعمل لا بد من القيام به ولا يقبل التأجيل، يمكنه استعمال احدى الوصفات المنبهة التالية:

حمام القدمين مع الملح:

ــ يوضع ماء في وعاء (بحيث يكون كافياً لحمام القدمين) على أن تكون درجة حرارته غير ساخنة جداً، ثمّ تضاف للماء الساخن هذا حفنة من الملح.

ــ يحرك الملح مع الماء جيداً.

ــ توضع القدمان في هذا الحمام لمدة ١٠ دقائق.

حمام الزعتر البري:

ــ تؤخذ ٢ ــ ٣ حفنات من الزعتر البري (ويسمى أيضا: نمام) أو من الزعتر الفارسي، ثمّ توضع في اناء مع ٢ ــ ٣ ليتر ماء بارد.

ــ يوضع الاناء على نار هادئة لغاية الغليان.

ــ بعد الغليان يواصل الغلي مدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة على نار هادئة جداً.

ـــ يملأ الحمام (البانيو) بالماء.

ـــ يصفى مغلي الزعتر ويضاف الى ماء الحمام. (ثمّ يستعمل للحمام).

حمام النعنع أو المرزنجوش :

للتنبيه بقوة أكثر يستعمل الحمام التالي :

ـــ يحضر مغلي هذا الحمام باستعمال النعنع والمرزنجوش (ويسمى أيضا : مردقوش) كما ذكر في وصفة حمام الزعتر البري أعلاه.

ـــ يستحم في هذا الحمام لمدة ١٠ ـــ ١٥ دقيقة.

منشطات :

بعض الأعشاب الطبية تساعد على تنشيط الجسم ويمكن استعمالها لفترة طويلة نوعاً ما أو عند الحاجة. ومن هذه الأعشاب :

منقوع بزر الشّبت :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من بزر الشبت وتسحق قليلا، ثمّ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ـ يغطى الكوب ويترك الشبت لينقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى الشبت ويشرب كوب بعد الطعام، وذلك ٢ ـ ٣ مرات باليوم.

مرزنجوش بري :

ـ تؤخذ ملعقة طعام من المرزنجوش الجاف وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ يترك المرزنجوش لينقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى ويشرب كوب بعد الطعام ٣ مرات باليوم.

كاشم رومي :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من بزر الكاشم الرومي المسحوق، ثمّ تغمر بكوب من المغلي وتنقع لمدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى المغلي ويشرب كوب بعد الغداء وآخر بعد العشاء.

شمَر :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق وسيقان الشمر، ثمّ تغمر بكوب ماء كبير.

ــ يوضع الشمر مع الماء في قدر صغير ويغلى على النار لغاية درجة الغليان، ثمّ يؤخذ عن النار ويترك لينقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق وهو مغطّى.

ــ يصفى ويشرب من ٢ ــ ٣ أكواب في اليوم بعد وجبات الطعام.

كزبرة :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من بزر الكزبرة المسحوق، ثمّ يغمر بكوب من الماء ويغلى على النار.

ــ يترك لينقع وهو مغطّى لمدة ٥ دقائق.

ــ يصفى ويشرب كوب بعد وجبات الطعام مرتين في اليوم.

زعتر بري :

ــ يؤخذ ٢ ــ ٣ فروع صغيرة من الزعتر البري (ويسمى أيضا : نمام) أو من الزعتر الفارسي أو ملعقة شاي مطحونة من هذه العشبة، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ يترك الزعتر لينقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ يصفى.

ــ يشرب منه كوب ٢ ــ ٣ مرات باليوم بعد الأكل أو بين وجبات الطعام.

داء المنطقة :

داء المنطقة أو داء النقطة مرض تصحبه آلام مبرحة وبحاجة الى عناية الطبيب. وبعد استشارة الطبيب وموافقته ينصح بإستعمال بعض وصفات الأعشاب :

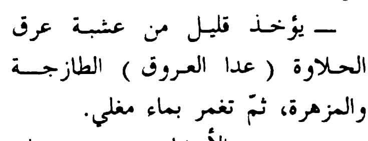
لبخة حشيشة السعال :

ـ تؤخذ ملعقة من أوراق حشيشة السعال (وتسمى أيضا : فرفارة وتغمر قليلا في ماء مغلي).

ـ تؤخذ من الماء وتنفض، ثمّ توضع على مكان المرض.

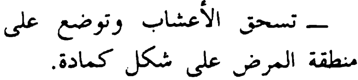
عرق الحلاوة :





ـ يؤخذ قليل من عشبة عرق الحلاوة (عدا العروق) الطازجة والمزهرة، ثمّ تغمر بماء مغلي.

ـ تسحق الأعشاب وتوضع على منطقة المرض على شكل كمادة.



ـ تكرر عملية الكمادات هذه عدة مرات باليوم.

مريمية ومرزنجوش :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من المريمية وأخرى من المرزنجوش (ويسمى أيضا : مردقوش) وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب ٣ أكواب يومياً قبل وجبات الطعام.

زعتر بري وزعتر الحمار :

(الزعتر الفارسي أيضا له نفس المفعول).

ــ تؤخذ ملعقة شاي من الزعتر البري وأخرى من الزعتر الفارسي، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب ٣ أكواب يومياً بين وجبات الطعام.

افراز مهبلي :

الأفراز المهبلي يحدث غالباً من جراء التهابات المهبل الناتجة عن خلل فيه.

أسباب هذا المرض غالباً ما تكون العدوى أو العوامل النفسية. بالاضافة لذلك يجب ألا ننسى بأنّ هذه الافرازات يمكن حدوثها بسبب استعمال موانع الحمل (التي تستعمل عن طريق المهبل). لذا يجب التعرف أولاً على مسببات المرض والقيام بعلاجها.

هناك بعض وصفات شاي الأعشاب التي تستعمل ضد هذا المرض بالاضافة لوصفات غسول المهبل. ووصفات الغسول هذه يجب استعمالها عند حدوث المرض، وهي ليست صالحة لاستعمالها للنظافة الزائدة عن الحاجة (أي أنّ هذه الوصفات أدوية ولا ينبغي استعمالها للنظافة عند عدم وجود المرض).

حشيشة الملاك :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من بزر حشيشة الملاك، أو ملعقة كبيرة من جذور عشبة حشيشة الملاك المفرومة وتغمر بكوب ماء بارد.

ــ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

زعتر بري :

ـ يؤخذ ٣ ـ ٤ أعواد من الزعتر البري (ويسمى أيضا : نمام)، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ٥ ـ ١٠ دقائق.

ـ يشرب كوب ٣ مرات باليوم وبعد الطعام.

لسان الحمل السناني :

ـ تؤخذ حفنة من عشبة لسان الحمل السناني الطرية والنظيفة، ثمّ تغمر بليتر ماء بارد.

ـ تترك لتنقع من المساء حتى الصباح وهي مغطّاة.

ـ يصفى ويشرب كوب ٥ ـ ٦ مرات باليوم.

الوصفات التالية تستعمل لغسيل المهبل :

خبيزة وزعتر بري :



ـ تؤخذ ملعقتان كبيرتان من الخبيزة و ١٠ أعواد من الزعتر البري (ويسمى أيضاً: نمام) أو من الزعتر الفارسي، ثمّ تغمر بنصف ليتر ماء بارد

ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ تصفى من خلال فلتر ورقي وتستعمل لغسيل المهبل.

مريمية وزعتر بري :

ــ تؤخذ ملعقتان كبيرتان من المريمية و ١٠ أعواد من الزعتر البري أو من الزعتر الفارسي وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ــ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ تصفى جيداً ويستعمل المغلي فاتراً لغسيل المهبل مرتين في اليوم، وذلك مرة في الصباح ومرة أخرى في المساء.

هذه المعالجة ضد افراز المهبل بإستعمال الشاي أو الغسول بحاجة لاستعمالها مدة طويلة ويجب عدم التوقف عند ظهور علامات التحسن.

يجب هنا الحذر وعدم الخلط بين افرازات المهبل العادية والافرازات الناتجة عن المرض. فافرازات المهبل العادية والتي تحدث في الدورة الشهرية وخاصة عند الاباضة شيء عادي ولا يحتاج لعلاج.

النحافة :

الذين يعانون من النحافة (الهزال) سواء أكانوا ناشئين أو كباراً، وذلك بسبب ضعف الشهية أو عدم انتفاع الجسم بالطعام المأكول، أو الذين يعانون من ضعف عامّ ليس له سبب مرضي جسمي معين، ينصح لهم اليوم وكما كان ذلك في الماضي باستعمال الوصفات التالية وبنجاح كبير.

جريشة الشعير مع لبن مخيض :

ــ يؤخذ نصف ليتر من اللبن المخيض و ١٠٠ ــ ١٢٥ غراماً من جريشة الشعير، ثمّ يضاف لها ذرة من الملح ويحرك الجميع جيداً.

ــ يوضع الجميع على نار هادئة ويطبخ حتى ينضج. يفضل الطبخ مع التحريك ويستغرق ذلك مدة ربع ساعة تقريباً.

ــ عند تقديم هذا الطعام للأكل تصب فوقه القشطة (وتسمى أيضا : قشدة) أو حليب محلى بالعسل.

ــ يزين بقطعة من الزبدة وبعض حبات من الزبيب ويؤكل.

حلبة :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من الحلبة المطحونة، ثمّ تخلط بالعسل أو المربى.

ـ تؤخذ هذه الوصفة يومياً مرة قبل الغداء وأخرى قبل العشاء.

شاي الأعشاب :

بالاضافة لما ذكر أعلاه يمكن استعمال شاي الأعشاب التالي :

ـ تؤخذ ملعقة شاي ملأى لحافتها من كل من زعتر الحمار (ويسمى أيضا : ندغ البساتين) والنعنع، وخمس زهرات بابونج.

ـ تغمر بكوب من الماء الساخن.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ٥ دقائق.

ـ تصفى وتحلى بالعسل.

ـ يشرب كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء.

يلاحظ أيضا بأنّ على من يعاني من النحافة التنزّه في الهواء الطلق يومياً، وأن ينام لمدة كافية.

بالاضافة لذلك ينصح بالمشي في الماء يومياً، وذلك بعد الظهر لمدة دقيقتين وفي ماء بارد، أو المشي في الصباح على النّدى كلما سمحت له الظروف بذلك.

(ملاحظة : يمكن استعمال المشي في الماء في البيت ودون الحاجة للذهاب بعيداً، وذلك بملء حوض الحمام (البانيو) بالماء البارد بسماكة ١٠ سنتيمترات ثمّ الوقوف فيه بقدم بينما تكون الأخرى مرفوعة للحظة واحدة، ثمّ تبديل القدمين وهكذا لمدة دقيقتين تقريباً).

النرفزة :

شاي زهر الزيزفون والبابونج :

للأطفال العصبيين يعطى في الصباح وعلى معدة خالية (أي قبل الافطار) كوب من شاي زهر الزيزفون والبابونج، وكوب آخر عند الظهر وذلك قبل الغداء بربع ساعة، وكوب ثالث عند المساء قبل النوم. ويعمل كالتالي :

ـ تؤخذ ملعقة شاي ملأى لحافتها من مخلوط زهر الزيزفون والبابونج، ثمّ تغمر من الماء الساخن.

ـ تغطى وتترك تنقع لمدة ٥ دقائق.

ـ يحلى الشاي بالعسل ويشرب على جرعات.

النقاهة :

بعد الشفاء من مرض ما، أي في فترة النقاهة، وحتى تعود للمريض قوته كما كانت عليه قبل المرض، ينصح باستعمال بعض الوصفات التالية :

ثريد الشوفان مع العسل :

ـــ يؤخذ ٣ ـــ ٤ ملاعق من الشوفان المطحون (يباع في محلات السوبرماركت تحت الاسم الانجليزي : اوتس)، ثمّ يضاف له ٢ ـــ ٣ ملاعق من ماء النبع أو ماء معدني خال من حامض الكربونيك.

ـــ يوضع الجميع في صحن غميق ويخلط، ثمّ يترك حتى الصباح.

ـــ في الصباح يضاف له قليل من الحليب الساخن وكثير من العسل ويؤكل كطعام للإفطار.

حلبة :

ـــ تؤخذ ملعقة شاي من الحلبة وتطحن أو تدق ناعمة.

ـــ تخلط مع العسل أو مع الجيلي، ثمّ تؤكل مع الطعام.

لسان الحمل :

ــ يؤخذ ٨٠ غراماً من أوراق نبتة لسان الحمل الطازجة والنظيفة، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ــ توضع على نار خفيفة لغاية الغليان.

ــ توضع في إناء فخاري وتترك لتنقع من المساء حتى الصباح، ثمّ تصفّى.

ــ يضاف نصف كيلوغرام من العسل ويحرك، ثمّ يطبخ الجميع لغاية الغليان.

ــ يوضع الجميع في اناء زجاجي.

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة قبل الأكل ٣ مرات يومياً.

داء النقرس :

العامل الوراثي هو أهم العوامل التي تؤدي الى هذا المرض. وبدون شك فإنّ مرض الاستقلاب (تحول الغذاء الى طاقة) المؤلم هذا يظهر بسبب التغذية الخاطئة. آلام النقرس الحادة يسببها زيادة الحمض البولي، والذي يتكون في أنسجة الغضاريف. الشيء الأساسي الذي يجب اتباعه لتخفيف هذه الآلام هو الامتناع عن أكل المواد الغذائية التي تحتوي على مادة الحمض البولي بكثرة، وخاصة لحوم الحيوانات البرية أو اللحوم الحمراء اللون، وكذلك القهوة والكحول. بالاضافة لذلك تقوم الوصفات التالية بمساعدة الجسم على التخلص من الحمض البولي والتي يجب استعمالها في أوقات منتظمة، وعلى سبيل المثال، لمدة ١٠ — ٢٠ يوماً في الشهر.

كشمش أسود :

ثمر وأوراق الكشمش الأسود (ويسمى أيضا : ريباس أسود) لها مفعول ممتاز ضد مرض النقرس.

ينصح بأكل صحن أو صحنين في اليوم طوال المدة التي يتواجد بها الكشمش الأسود الطازج وذلك قبل الأكل.

أو شرب كوب الى كوبين في اليوم من عصير الكشمش الأسود الطازج.

أما عند استعمال الورق فيعمل مغلي كالتالي :

ـ يؤخذ ٣٠ غراماً من أوراق الكشمش الأسود الناشفة، ثمّ تغمر بليتر من الماء المغلي.

ـ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق وهي مغطّاة، ثمّ تصفى.

ـ يشرب في اليوم مقدار نصف ليتر الى ليتر من هذا المغلي، وذلك على دفعات متفاوتة خلال النهار وفي كل دفعة كوب، وعلى أن يكون الكوب الأول في الصباح وقبل الافطار.

مغلي الفراولة :

ـ تؤخذ ملعقة شاي مملوءة لحافتها من أوراق الفراولة وجذورها، وملعقة شاي من رعي الحمام (ويسمى أيضا : فرفين)، ثمّ يغمر الجميع بكوب كبير من الماء البارد.

ـ توضع على النار لغاية الغليان.

ـ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ـ يشرب كوبان يومياً، وذلك كوب في الصباح وآخر في المساء.

اذا أصبح لون البول محمراً عند شرب هذا المغلي فلا تهتم لذلك، فإنّ هذا شيء طبيعي.

مغلي العرعر :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من أوراق العرعر المسحوقة، ثمّ تغمر بكوب من الماء.

ـ توضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تترك تنقع لمدة ١٠ دقائق.

ـ يشرب ٢ ـ ٣ أكواب يومياً بين وجبات الطعام الرئيسية.

اكليل بوقيسي وأوراق لسان العصفور :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من الاكليل البوقيسي وأخرى من أوراق لسان العصفور، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب من هذا المغلي ٣ ــ ٤ أكواب باليوم وبين وجبات الطعام.

غذاء :

من الأغذية التي لها مفعول جيد ضد مرض النقرس :

فجل حار (مبشور طازجا).

ملفوف طازج ويستعمل كسلطة أو عصير.

خوخ (الخوخ يسمى في مصر : برقوق).

كرز.

الخوج يمكن أكله كما ذكر في وصفة : كشمش أسود السابقة.

خلال فترة نضج الكرز يمكن لمرضى النقرس إستعمال ما يسمى يوم الفاكهة.

يوم الفاكهة يكون كالتالي : يؤخذ من الكرز مقدار كيلوغرام الى كيلوغرام ونصف، ثمّ تقسم الكمية إلى أربعة أقسام. يؤكل قسم في الصباح وآخر في الظهر والقسم الثالث عند العصر، والرابع في المساء. ولا يؤكل في هذا اليوم شيء غير هذه الفاكهة. وأما الشراب فينصح بشرب الماء أو شاي الأعشاب فقط. كما ويفضل عدم الشرب بجانب الطعام، ويعني هنا الكرز، ولكن بين وجبات الأكل.

سوء الهضم :

سوء الهضم الذي تكون علاماته الشعور بالامتلاء على سبيل المثال أو ضغط في المعدة أو التجشوء أو الرغبة بالقيء كثير الحدوث عند الناس العصبي المزاج. الوصفات التالية لها مفعول جيد يخفف من متاعب سوء الهضم.

قنطريون :

ـ يؤخذ ٣٠ غراماً من عشبة القنطريون وتغمر بنصف ليتر من المغلي.

ـ تترك لتنقع مدة ٥ ـ ١٠ دقائق.

ـ يصفى ويشرب كوب على جرعات قبل كل وجبة طعام رئيسية.

منقوع اليانسون والنعنع :

ـ تؤخذ ملعقة شاي نعنع وملعقة شاي حبّ اليانسون المطحون ويغمر الجميع بكوب ماء مغلي.

ـ يترك لينقع مدة ١٠ دقائق وهو مغطّى.

ـ يصفّى ويشرب كوب بين وجبات الطعام ٣ مرات يومياً.

للتخفيف من شدة تشنجات المعدة والتي كثيراً ما تحدث من جراء

سوء الهضم تفيدها، وبشكل خاص وصفات الأعشاب التالية :

شاي البابونج :

شاي البابونج مفيد عند تشنجات المعدة وخاصة عند استعماله للوقاية من هذه التشنجات (أي قبل حصولها).

ـ تؤخذ ٥ ـ ٨ أزهار بابونج وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يشرب المنقوع قبل الطعام، وذلك لأن البابونج اذا شرب بعد الأكل ربما يؤدي الى آلام المعدة وهذا ضد المطلوب.

زعتر الحمار :

منقوع نبتة زعتر الحمار (ويسمى أيضا : ندغ البساتين) يحسّن الهضم ويخفّف آلام المعدة، وذلك إذا شرب بعد الطعام.

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة ملأى لحافتها من زعتر الحمار وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ تترك لتنقع مدة ٥ ـ ١٠ دقائق، ثمّ تشرب بعد الطعام.

قربة التسخين :

اذا شعر الانسان بأنّ وجبة طعام ما تهضم بكل صعوبة (أي ما تزال في المعدة)، فإنّ استعمال قربة ماء ساخن بوضعها على المعدة تساعد على الهضم. كثيراً ما يكفي ذلك وضع اليد الساخنة على المعدة، وسيشعر الانسان بتحسن بعد دقائق قليلة.

الورم المتسبب من البرد :

الورم من البرد يمكن أن ينتج عن اضطراب في الدورة الدموية وتحت تأثير برودة رطبة. وأكثر ما يحدث هذا الورم في القدمين وذلك بسبب ضيق في الحذاء. وعند ذلك يتكون ورم ذو لون أزرق يميل الى الحمرة وطري، والذي يؤدي الى ألم عند تأثير البرد، ويبدأ بالحكة عند تأثير الحرارة.

لتخفيف حدّة هذا الورم تفيد الوصفات التالية، والتي تستعمل ككمادات أو كلبخات :

أزهار البيلسان :

ــ تؤخذ حفنة من أزهار البيلسان وتغمر بنصف ليتر من الماء المغلي.
ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٥ ــ ٢٠ دقيقة.
ــ تصفى وتستعمل على شكل كمادات.

(استعمال مثل هذه الكمادات يكون كالتالي : تؤخذ قطعة كتان أو قطن وتغمر بماء المنقوع، ثمّ توضع على الورم لتأخذ مفعولها لمدة ربع ساعة تقريباً. وتكرر هذه العملية كل ساعتين).

آزريون الحدائق :

ـ تؤخذ حفنة من آزريون الحدائق وتغمر بنصف ليتر ماء.
ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ٣٠ ـ ٦٠ دقيقة.
ـ تغطى وتوضع على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة، ثمّ تترك لتنقع قليلاً.
ـ تصفى وتستعمل على شكل كمادة.
(استعمال الكمادة يكون كما شرحنا في الوصفة أعلاه).

شاورد :

ـ تؤخذ حفنة من الشاورد وتغمر بنصف ليتر من الماء، ثمّ تترك لتنقع مدة ٣٠ دقيقة.
ـ تغطى وتوضع على النار لغاية الغليان، ثمّ تخفض النار الى هادئة جداً ويواصل الغلي لمدة ١٠ دقائق.
ـ ثمّ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
ـ تصفى وتستعمل ككمادة.
(طريقة استعمال الكمادة : انظر وصفة أزهار البيلسان أعلاه).

أوراق البقس :

ـ يؤخذ ١٠٠ غرام من أوراق البقس وتغمر بليتر من الماء البارد.
ـ تترك لتنقع مدة ساعة.
ـ توضع على النار لغاية الغليان. ثمّ تخفض النار الى هادئة جداً ويواصل الغلي لمدة ١٠ دقائق بينما تكون مغطّاة.
ـ تترك حتى تبرد ثمّ تصفى.
ـ يستعمل المغلي على شكل حمام للقدمين أو على شكل كمادة.

بطاطا :

ـ تؤخذ ١ ـ ٢ حبة بطاطا أو أكثر من ذلك اذا لزم الأمر، ثمّ تغسل جيداً وتبرش ناعماً.

ـ يضاف للبطاطا المبشورة قليل من الزيت، ثم توضع من هذا المبشور طبقة سميكة فوق الورم.

ـ تترك لتأخذ مفعولها لمدة نصف ساعة.

ـ تكرر العملية عدة مرات باليوم.

بصل :

ـ تؤخذ كمية من البصل، وذلك حسب الحاجة، ثمّ تقشر وتعصر.

ـ تؤخذ قطعة من القماش (كتان أو قطن) وتغمس بالعصير، ثمّ توضع على شكل كمادة فوق الورم، وذلك لمدة ليست طويلة.

ـ عند الحاجة تكرر العملية عدة مرات باليوم.

التهاب الوريد :

عند التهاب الأوردة ينصح بمراجعة الطبيب في الحال، وذلك تخوفاً من حصول خطر حدوث تخثر الدم والانسداد. ما عدا ذلك فإنّ الطب الطبيعي والشعبي يعالج هذا المرض من الداخل باستعمال شاي طبي ومن الخارج باستعمال الكمادات واللبخات.

بنفسج مثلث الألوان :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار نبتة البنفسج المثلث الألوان (ويسمى أيضا : زهر الثالوث) وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ــ يشرب كوب ٣ مرات باليوم وذلك بين وجبات الطعام.

بطباط الأفاعي :

ــ يؤخذ ٦٠ غراماً من جذور نبتة بطباط الأفاعي المفرومة، ثمّ تغمر بليتر ماء بارد.

ــ توضع على نار هادئة لغاية الغليان.

ــ تؤخذ عن النار وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ــ يشرب كوب بين وجبات الطعام، وذلك ٣ ــ ٥ مرات باليوم.

سنفيتون مخزني :

السنفيتون المخزني (ويسمى أيضا : سمفوطن) جيد لهذا الغرض اذا استعمل على شكل كمادة، وكانت الكمادة تغير عدة مرات في اليوم.

ـ يؤخذ ١٠٠ غرام من نبتة السنفيتون المخزني وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.

ـ توضع على نار خفيفة لغاية الغليان.

ـ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة، ثمّ تصفى جيداً وتستعمل ككمادة (وذلك يكون بغمس قطعة من الشاش في المغلي ووضعها على المكان).

لبخة لسان الحمل السناني :

لسان الحمل السناني يخفف الالتهاب، ويستعمل كالتالي :

ـ تؤخذ ١ ـ ٢ حفنة من نبتة لسان الحمل السناني الطازجة، ثمّ تغمر قليلا بماء ساخن.

ـ تؤخذ من الماء وتنفض، ثمّ توضع (بعد أن تبرد قليلا) على المكان الملتهب، ثمّ تثبت بقطعة من الشاش وبدون شدّ.

تنقيص الوزن :

لتنقيص الوزن تستعمل أنظمة غذائية (رجيم) كثيرة، ولمساندة مثل هذه الأنظمة نعرف من خلال العلاج الطبيعي بعض وصفات الأعشاب. ومنها :

مغلي الشمر :

ـ يؤخذ ٢٥ غراماً من عشبة الشمر (عدا البزور)، ثمّ تغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

ـ تغطى وتوضع على نار هادئة وتغلى لمدة ١٥ دقيقة، ثمّ تترك لتنقع مثل هذه المدة أيضا.

ـ يشرب من هذا المغلي كوب بعد طعام الغداء وآخر بعد طعام العشاء.

شاي اكليل بوقيسي:

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة ملأى لحافتها بالاكليل البوقيسي (ويسمى : عراوة ملكة المروج)، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ تغطى وتترك تنقع طوال الليل.

ـ تصفى في الصباح وتشرب على معدة خالية (أي قبل الطعام).

أوراق العنب وقشرة النبق :

ـ يؤخذ ٣٥ غراماً من أوراق العنب، و ١٠ غرامات من قشرة النبق ويغمر الجميع بليتر من الماء البارد.

ـ يوضع على النار لغاية الغليان، ثم يواصل الغلي على نار خفيفة جداً لمدة خمس دقائق ثمّ يصفى.

ـ لا يشرب من هذا المغلي أكثر من كوبين في اليوم، وذلك بين وجبات الطعام.

الولادة :

لتقوية الرحم ولتخفيف آلام الوضع تفيد وصفات المريمية، عشبة رجل الأسد وأوراق التوت الشوكي :

مغلي المريمية :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من أوراق المريمية وتغمر بكوب من الماء المغلي.

ـ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ـ يشرب من هذا المغلي ٢ ـ ٣ أكواب يومياً بين وجبات الطعام، وذلك مدة ٣ ـ ٤ أسابيع قبل الموعد المتوقع للولادة.

شاي عشبة رجل الأسد :

ـ تؤخذ ملعقة شاي من عشبة رجل الأسد وتغمر بكوب ماء مغلي.

ـ تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثمّ تصفى.

ـ يشرب كوب واحد يومياً وذلك لمدة اسبوع او اسبوعين قبل الموعد المتوقع للولادة.

شاي أوراق التوت الشوكي :

هذا الشاي يخفف من آلام الوضع ويستعمل كالتالي :

ــ تؤخذ ملعقة شاي من أوراق التوت الشوكي المفرومة، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.

ــ يترك هذا الشاي لينقع وهو مغطى لمدة ١٠ دقائق.

ــ يصفى، ثمّ يحلى بالعسل ويشرب.

ــ يؤخذ كوب الى كوبين في اليوم، وذلك مدة ١٤ يوماً من قبل الوقت المتوقع للولادة.

يرقان :

هناك عدة أسباب يمكن أن تؤدي الى اليرقان والتي يجب أن تحدد من قبل الطبيب. وبعد ذلك يتم العلاج حسب نتائج الفحص. ولمساعدة الكبد بشكل عام ينصح باحدى الوصفات التالية. والشيء الرئيسي الذي يجب معرفته عن هذا المرض هو أن المريض يجب أن يلزم الفراش، وكذلك اتباع نظام في الأكل، وخاصة يجب أن يكون الطعام قليل الدهنيات وخال من الملح والبهارات، وكذلك خال من السكر المكرر ما أمكن والحلويات المركبة من هذا السكر المكرر. (يراد بالسكر المكرر: السكر المعروف الأبيض اللون عادةً. أما السكر والحلويات الطبيعية كالعسل والتمر والفواكه الطازجة والمجففة والمربيات المصنوعة دون اضافة السكر المكرر اليها فهي جيدة لمرض اليرقان).

كما وينبغي أن يحتوي الطعام على المواد الزلالية الكافية والتي يفضل أن تؤخذ من الحليب أو منتجاته الخالية من الدسم أو اللحم غير المدهن.

مغلي الطرخشقون :

ــ يؤخذ ٦٠ ــ ٧٠ غراماً من عشبة الطرخشقون بكاملها، بما في ذلك الجذور، وتفرم ناعمة، ثمّ تغمر بليتر من الماء البارد وتترك لتنقع مدة ساعة.

ــ توضع على نار هادئة وتغلى ببطء لغاية درجة الغليان.
ــ تؤخذ عن النار وتترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة.
ــ تصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

مغلي الأعشاب :

تؤخذ ملعقة شاي من كل من الأعشاب التالية : جذور الطرخشقون، ترنجان (ويسمى أيضاً : مليسيا) ومرزنجوش (ويسمى أيضا : مردقوش)، ثمّ تغمر بكوب كبير من الماء الساخن.
ــ تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
ــ تصفى ويشرب كوب في الصباح وآخر في المساء.

هندباء برية :

ــ يؤخذ ٢٠ غراماً من الهندباء البرية وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد.
ــ توضع على نار خفيفة لغاية الغليان.
ــ يؤخذ كوب قبل كل وجبة طعام.

مغلي الفراسيون :

ــ تؤخذ ملعقة كبيرة من الفراسيون (وتسمى أيضا : أيقريحة / حشيشة الكلب)، ثمّ تغمر بكوب من الماء المغلي.
ــ تترك لتنقع مدة ٥ ــ ١٠ دقائق.
ــ تصفى ويشرب كوب قبل كل وجبة طعام.

مغلي أعشاب :

٤ أغصان من الزعتر البري أو من الزعتر الفارسي.
١ ملعقة شاي مريمية.

١ ملعقة شاي من جذور الطرخشقون المفرومة ناعمة.

ـ يغمر الجميع بكوب كبير من الماء المغلي وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يشرب كوب قبل الافطار وآخر قبل العشاء.

الحكة التي غالباً ما تصاحب اليرقان ينصح لها بغسل الجسم بماء أضيف له قليل من الخل.

فهرس الأدوية والأمراض التي تعالج بها :

ـ أ ـ

اجاص : الروماتيزم.

أخيليا ذات الألف ورقة : اضطرابات الحيض، اضطرابات في الدورة الدموية.

أرطماسيا : القيء.

أرقطيون : حب الشباب، الروماتيزم، السكري، آلام العضلات.

آزريون الحدائق : الثآليل، حروق الجلد، اضطرابات الحيض، الورم المتسبب من البرد.

اقحوان : أستما، آلام الرأس، التهاب غشاء الرئة، آلام العضلات.

اكليل بوقيسي : انحباس البول، الحمى، آلام العضلات، اضطرابات دقات القلب، داء النقرس.

اكليل الجبل : حمى الدريس.

اكليل الملك : آلام الأذن، الأرق، أوجاع العين، التهاب حافتي جفون العين، التهاب الأمعاء.

أويسة عنب : تعفن الفمّ، ضعف المثانة، التهاب الأمعاء.

ـ ب ـ

بابونج : التهاب الأصابع، التهاب الأمعاء، التهاب لحمية العين، ألم العصب، آلام الحيض، آلام الأذنين، النرفزة، الحمى، تصلب الرقبة، داء الشقيقة، رائحة الفمّ، لمباجو، سوء الهضم.

بتولا : استسقاء، الروماتيزم.

برباريس شائع : حصى المرارة.

بزر قطونا : خمول الأمعاء.

بزر كتان : أستما، أوجاع العين، الجروح، الدمامل.

بصل : أستما، اسهال، استسقاء، آلام الأذن، حروق الجلد، الدمامل، السعال، تصلب الشرايين، تساقط الشعر، لذعة الحشرات، الورم المتسبب من البرد.

بطاطا : حروق الجلد، آلام الرقبة، الورم المتسبب من البرد.

بطباط : انحباس البول، الجروح.

بطباط الأفاعي : السكري، التهاب الوريد.

بقدونس : آلام الأذنين، بحة الصوت، اضطرابات الحيض، ارتفاع ضغط الدم، الرياح، الروماتيزم، الفطام.

بقس : اكزيما، تساقط الشعر، العرق، الورم المتسبب من البرد.

بقلة اللبن : اضطراب الدورة الدموية.

بقلة الملك : ارتفاع ضغط الدّم.

بلوط : التهاب اللوزتين.

بندورة : لذعة الحشرات.

بنفسج عطر : البروستاتا، الحصبة، التهاب الرئتين.

بنفسج مثلث الألوان : اكزيما، حب الشباب، تنقية الدّم، دوالي الساقين، التهاب الوريد.

بهارات : مهيجات جنسية.

بوقيصا : استشفاء الربيع.

بول : لذعة الحشرات.

بيض : ضعف الدم.

بيلسان : حروق الجلد، الحصبة، تنقية الدّم، الزكام، الورم المتسبب من البرد.

ــ ت ــ

ترجان : الأرق، آلام الحيض، الشعور بالخوف، الكآبة، حرقة المعدة.

تفاح : الروماتيزم، أوجاع العين، التهاب الأمعاء.

تلك : آلام القدمين.

تمر : آلام الرقبة.
تنوب : آلام العضلات.
توت شوكي : فقدان الشهية، الولادة.
تين : الدمامل.

— ث —

ثوم : الثآليل، الروماتيزم، لذعة الحشرات.

— ج —

جاودار : ارتفاع ضغط الدم، تصلب الشرايين.
جزر : أستما، حروق الجلد، الرضاعة، أمراض الأسنان، تعفن الفم، التهاب الأمعاء.
جعدة : التهاب الغدد، المعقمات.
جنطيانا : استشفاء الربيع، اختلال وظائف الكبد.
جوز : اكزيما، ضعف الدم، عرق القدمين، حصى الكلى.
جويسئة عطرة : الانهيار العصبي، اختلال وظائف الكبد.

— ح —

حرشف السطوح : آلام الأذنين.
حشيشة الدينار : بحة الصوت، ضعف الدم، فقدان الشهية.
حشيشة الرئة : تضخم الرئة.
حشيشة الرمد : التهاب تجويف الجبهة.
حشيشة السعال : السعال، ألم العصب، داء النقطة.
حشيشة الملكة : بروستاتا، انحباس البول، التهاب المثانة.
حشيشة الملاك : آلام الرأس، الرضاعة، افراز مهبلي.
حلبة : التهاب الأصابع، الدمامل، لثة الأسنان، النحافة، النقاهة.
حليب : الأرق، آلام الرقبة، ضعف الدم.
حنطة سوداء : ضعف المثانة.

حور أسود : الروماتيزم.

ــ خ ــ

خبيزة : افراز مهبلي، التهاب الشعب، دوالي الساقين.

خرز الصخور : أستما.

خزامى : ألم العصب، آلام القدمين، حمّى الدريس.

خس : احمرار الجلد، حروق الجلد، حب الشباب، التهاب لحمية العيون، خمول الأمعاء، حصى المرارة.

خشخش : السعال الديكي.

خطمي : التهاب تجويف الجبهة، الدمامل، التهاب غشاء الرئة، التهاب اللوزتين، التهاب الأمعاء.

خل : الحكة، الفواق.

خلّات الألومنيوم : داء الشقيقة.

خميرة طبية : ضعف الدمّ.

خنشار : ضعف المثانة.

خوخ : خمول الأمعاء.

خيط : رعاف الأنف.

ــ د ــ

دائم الخضرة : رعاف الأنف، الجروح، الفطام.

دبق : البواسير، السعال الديكي، سن اليأس، تصلب الشرايين.

ــ ذ ــ

ذهب : ارتفاع ضغط الدم

— ر —

راش : الحكة، السعال الديكي

رجل الأسد : تصلب الشرايين، الولادة.

رشاد الرهبان : تساقط الشعر.

رعي الحمام : الأرق، الحمى، احتقان الطحال، مقويات الأعصاب، الكآبة.

ريحان : الأرق، آلام الرأس.

— ز —

زبدة : البواسير، حروق الجلد، آلام الرقبة.

زعتر بري : أستما، آلام الرأس، تصلب الشرايين، الزكام، آلام القدمين، افراز مهبلي، داء المنطقة، منشطات، منبهات.

زعتر الحمار : داء المنطقة، التهاب الأمعاء، سوء الهضم.

زعتر فارسي : الزكام.

زعرور : احمرار الجلد، سن اليأس، تصلب الشرايين، اضطراب دقات القلب.

زغدة مخزنية : التهاب الرئتين، الزكام، الكدمة.

زهرة العطاس : الكدمة.

زوفا : التهاب غشاء الرئة، السعال، حمّى الدريس.

زيت : آلام الأذنين.

زيت الكافور : ألم العصب.

زيزفون : الأرق، التعب، احمرار الجلد، الحكة، ارتفاع ضغط الدّم، تصلب الرقبة، داء الشقيقة، عرق النسا، الانهيار العصبي، الكآبة، النرفزة.

— س —

سرفيل : التهاب لحمية العين.

سفرجل : الرياح، فقدان الشهية.

سنفيتون مخزني : آلام العضلات، التهاب الوريد.

— ش —

شاورد : تضخم الرئتين، التهاب الرئتين، الورم المتسبب من البرد.

شبت : الفواق، القيء، المنشطات.

شعير : الدمامل، التهاب الأمعاء، النحافة، انخفاض ضغط الدّم.
شمّر : الرياح، الرضاعة، الفواق، المنشطات، التهاب أغشية المعدة، تنقيص الوزن.
شمندر : ضعف الدّم.
شوفان : حصى الكلى، لمباجو، خمول الأمعاء، مغص المرارة، النقاهة.

ـ ط ـ

طرخشقون : البول الزلالي، انحباس البول، تنقية الدّم، تصلب الشرايين، حصى المرارة، اليرقان.
طرخون : الرياح، فقدان الشهية، احتقان الطحال، الفواق.
طين طبي : دمّل الأصبع، دوالي الساقين، رائحة الفمّ، حصى الكلى، لذعة الحشرات، التهاب اللوزتين، التهاب الأمعاء.

ـ ع ـ

عدس : الرضاعة.
عرعر : اسهال، البول الزلالي، الجروح، آلام الحيض، الرياح، تساقط الشعر، آلام العضلات، المعقمات، حرقة المعدة، داء النقرس.
عرق الحلاوة : داء النقطة.
عروق الصباغين : الثآليل.
عسل : الأرق، حروق الجلد، ضعف الدّم، تعفن الفمّ، حمى الدريس، النقاهة.
عنب الذئب : حب الشباب.
عليق : الاسهال، الحصبة، العرق، التهاب اللوزتين، التهاب المثانة.

ـ غ ـ

غفث: بحة الصوت، اختلال وظائف الكبد، التهاب اللوزتين.
غرنوق عطر : السكري، حب الشباب.

ــ ف ــ

فاصوليا : البول الزلالي، السكري، اضطراب دقات القلب.
فجل : السعال، فقدان الشهية.
فجل أسود : حصى المرارة.
فجل الجمال : بحة الصوت.
فجل حار : لثة الأسنان.
فراسيون أبيض : اضطراب دقات القلب، اليرقان.
فراولة : ارتفاع ضغط الدم، الفطام، التهاب اللوزتين.
فراولة برية : ضعف الدم.
فيرونيكا : آلام الرأس.

ــ ق ــ

قراص : تنقية الدم، ارتفاع ضغط الدم، الروماتيزم، تساقط الشعر.
قرع : البروستاتا.
قرفة : الاسهال.
قرنفل : الاسهال، أمراض الأسنان.
قصوان : فقدان الشهية.
قنطريون : الحمّى، سوء الهضم.

ــ ك ــ

كاشم رومي : المنشطات.
كراث : الدمامل، التهاب المثانة.
كراويا : الرياح، الرضاعة، الفواق.
كرز : البول الزلالي، انحباس البول.
كرفس : بحة الصوت، الروماتيزم، حصى الكلى.
كزبرة : مهيجات جنسية، منشطات.
كستاء برية : الروماتيزم.
كشمش أسود : الروماتيزم، داء النقرس.

كبباث الحقول : الثآليل، تنقية الدم، التهاب الرئتين، دوالي الساقين المتقرحة، رائحة الفم، عرق القدمين، حصى الكلى، ضعف المثانة، التهاب المثانة.

كيس الراعي : رعاف الأنف، البواسير، الجروح، اضطرابات الحيض، دوالي الساقين.

— ل —

لاميون أبيض : البواسير، مقويات الأعصاب.

لبلاب أرضي : التهاب أغشية المعدة.

لبن رائب : التهاب الأمعاء.

لسان الثور : استشفاء الربيع، الحصبة، التهاب الرئتين.

لسان الحمل : النقاهة.

لسان الحمل السناني : التهاب الأصابع، التهاب الوريد، التهاب حافتي جفون العين، حب الشباب، الافراز المهبلي، الجروح، الدمامل، لذعة الحشرات.

لسان العصفور : الحمى، تصلب الشرايين، داء النقرس.

لوز : ضعف الدم.

ليمون : التهاب اللوزتين، تعفن الفمّ.

— م —

ماء : رعاف الأنف.

مدادة : احتراق البشرة من حرارة الشمس، السعال الديكي، عرق النسا.

مرزنجوش : التهاب تجويف الجبهة، تصلب الرقبة، الكآبة، داء المنطقة، حرقة المعدة، المنبهات.

مرزنجوش بري : المنشطات.

مريمية : الاسهال، الانهيار العصبي، التهاب الغدد، الافراز المهبلي، الحمّى، اضطرابات الحيض، الشعور بالخوف، داء النقطة، الولادة ، سن اليأس، العرق، رائحة الفمّ، عفن الفم القيء، لثة الأسنان.

مشمش : فقدان الشهية.

ملح: رعاف الأنف.

ملفوف : التهاب الغدد، التهاب أغشية المعدة، التهاب المثانة، التهاب اللوزتين،

ألم العصب، بحة الصوت، البروستاتا، حب الشباب، احباس البول، حروق الجلد، دوالي الساقين، الروماتيزم، حصى الكلى، السكري.

ـــ ن ـــ

ناردين مخزني :داء الشقيقة، الكآبة، منشطات.
نبق : تنقيص الوزن.
نحاس : داء الشقيقة.
نخالة : الروماتيزم.
ندى : آلام الاذنين.
نعنع : آلام الحيض، أمراض الأسنان، الرياح، داء الشقيقة، رائحة الفمّ، القيء، الفطام، المنبهات، لثة الأسنان، سوء الهضم.
نفل الماء : آلام الرأس.

ـــ هـ ـــ

هندباء برية : فقدان الشهية، رائحة الفمّ، اليرقان.
هيوفارقون : الحمّى، الكآبة، لمباجو.

ـــ و ـــ

ورد : احمرار الجلد.
ورق عنب : احمرار الجلد، تنقيص الوزن.
وزال :الاستسقاء، البول الزلالي.

ـــ ي ـــ

يانسون : مهيجات جنسية، التهاب أغشية المعدة، سوء الهضم.

فهرس أسماء النباتات:

من الشمال : اسم النبتة باللغة الألمانية.
بين القوسين من الشمال : اسم النبتة باللغة اللاتينية العلمية.
من اليمين : اسم النبتة باللغة العربية.
بين القوسين من اليمين : الاسم أو الأسماء المرادفة باللغة العربية.

A

B

Benediktenkraut (Cnicus benedictus)	قصوان (شوكة مباركة)
Berberitze (Berberis vulgaris)	برباريس شائع (أمير باريس)
Besenginster (Sarothamnus scoparius)	وزّال
Birke (Betula pendula)	بتولا
Bitterklee (Menyanthes trifoliata)	نفل الماء (اطريفيل الماء)
Bittersuber Nachtschatten Solanum (Solanum dulcamara)	عنب الذئب (حلو مرّ / دلكمارا)
Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum)	حلبة
Bohne (Phaseolus vulgaris)	فاصوليا
Bohnenkraut (Satureja hortensis)	زعتر الحمار (ندغ البساتين)
Borretsch (Borago officinalis)	لسان الثور
Brennessel (Urtica dioica)	قراص
Brombeere (Rubus fruticosus)	عليق
Buchsbaum (Buxus sempervirens)	بقس

D

Dill (Anthum graveolens)	شبت
Dost (Origanum vulgare)	مرزنجوش بري

E

Efeu (Hedera helix)	مدادة (عمشق)
Ehrenpreis (Veronica officinalis)	فيرونيكا
Eibisch (Althaea officinalis)	خطمي
Eiche (Quercus)	بلوط
Eisenkraut (Verbena officinalis)	رعي الحمام (فرفين)
Enzian (Gentiana)	جنطيانا
Erdrauch (Fumaria officinalis)	بقلة الملك
Erle (Alnus glutinosa)	بغط
Esche (Fraxinus excelsior)	لسان العصفور

Estragon (Artemisia dracunculus) طرخون

F

Faulbaum (Rhamnus frangula) نبق
Fenchel (Foeniculum vulgaris) شمر
Flohsamen (Semen psillii) بذر قطونا
Frauenmantel (Alchemilla vulgaris) رجل الأسد

G

Gänseblümchen (Bellis perennis) اقحوان
Gänsefingerkraut (Potentilla anserina) حشيشة الاوز
Geißfuß (Aegopodium podagraria) عشبة النقرس
Gundelrebe (Glechoma لبلاب أرضي (حشيشة الأرنب / كفنة مدادة)
(Glechoma hederacea)

H

Hafer (Avena) شوفان
Hauswurz (Sempervivum tectorum) حرشف السطوح
Heidekraut (Calluna vulgaris) حشيشة الملكة (سميسم)
Heidelbeere (Vaccinium myrtillus) أويسة عنب
Himbeere (Rubus idaeus) توت شوكي
Hirtentäschel (Capsella bursa-pastoris) كيس الراعي
Holunder (Sambucus nigra) يلسان
Hopfen (Humulus lupulus) حشيشة الدينار (جنجل شائع)
Huflattich (Tussillago farfara) حشيشة السعال (فرفارة)

I

Immergrün (Vinca major) دائم الخضرة (ونكا)
Isländisches Moos (Cetraria islandica) خرز الصخور (طحلب ايسلندي)

J

Johannisbeere, Schwarze (Ribes nigrum) كشمش أسود (ريباس)
Johanniskraut (Hypericum perforatum) هيوفاريقون (المنسبة / عصبة القلب)
Kamille (Matricaria chamomilla) بابونج
Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus) رشاد الرهبان
Kastenien (Aesculus hippocastanum) كستناء برية
Katzengamander (Teucrium marum) جعدة
Katzenminze (Nepeta cataria) نعنع بري
Kerbel (Anthriscus cerefolium) سرفيل (بقدونس بري)
Klette (Arctium lappa; A. tomentosum) أرقطيون
Klettenwurzel (Radix bardanae) جذور الأرقطيون
Knoblauch (Allium sativum) ثوم
Königskerze (Verbascum thapsus) شاورد
Koriander (Coriandrum sativum) كزبرة
Kornblume (Centaurea cyanus) ترنشاة (قنطريون عنبري)
Kümmel (Carum carvi) كراويا
Kürbis (Cucurbita pepo) قرع

L

Labkraut (Galium verum) بقلة اللبن (غاليون حقيقي)
Lavendel (Lavandula officinalis) خزامى
Liebstöckel (Levisticum officinalis) كاشم رومي
Linde (Tilia parvifolia; Tilia cordata) زيزفون

Löwenzahn (Taraxacum officinalis) طرخشقون
Lungenkraut (Pulmonaria officinalis) حشيشة الرئة

M

Mädesüb (Spirea ulmaria, Filipendula ulmaria) اكليل بوقيصي (عراوة ملكة المروج)
Malve (Malva sylvestris) خبيزة
Majoran, Echter (Majorana hortensis) مرزنجوش (مردقوش)
Meerrettich (Armoracia rusticana) فجل حار
Melisse (Melissa officinalis) ترنجان (مليسيا)
Minze (Mentha piperita) نعنع
Mistel (Viscum album) دبق (هدال)
Mohn (Papaver rhoeas) خشخش

N

Nelken (Eugenia caryophyllata) قرنفل

O

Odermennig (Agrimonia eupatoria) غافث

P

Pappel (Populus nigra) حور أسود
Passionsblume (Passiflora caerulea) شرق الفلك
Petersilie (Petrosilinum sativum; P. crispum) بقدونس

Q

Quendel (Thymus serpyllum) زعتر بري (نمام)

R

Rettich (Raphanus sativus) فجل
Ringelblume (Calendula officinalis) آزريون الحدائق
Rosmarin (Rosmarinus officinalis) اكليل الجبل (حصا البان)
Ruprechtskraut (Geranium robertianum) غرنوق عطر (ابرة الراهب / جيرانيوم عطر)

S

Salbei (Salvia officinalis) مريمية
Schafgarbe (Achillea millefolium) أخيليا ذات ألف ورقة
Schlüsselblume (Primula officinalis) زغدة مخزنية (زهر الربيع)
Schöllkraut (Chelidonium majus) عروق الصباغي (بقلة الخطاطيف)
Seifenkraut (Saponaria officinalis) عرق الحلاوة (صابونة مخزنية)
Sellerie (Apium graveolens) كرفس
Sonnenhut (Echinaceae purpurea) ايشيناسيا
Spitzwegerich (Plantago lanceolata) لسان الحمل السناني
Steinklee (Melilotus officinalis) اكليل الملك (حندقوق)
Stiefmütterchen (Viola tricolor) بنفسج مثلث الألوان (زهر الثالوث)

T

Taubnessel (Lamium album) لاميون أبيض (قريض أجاحي)
Tausendgüldenkraut (Centaurium minus) قنطريون
Thymian (Thymus serpyllum) زعتر فارسي

U

Ulme (Ulmus carpinifolia) — دردار (بوقيصا)

V

Veilchen (Viola odorata) — بنفسج عطر
Vogelknöterich (Polygonum aviculare) — بطباط (جنجر)
Vogelmiere (Stellaria media) — قزازة (حشيشة القزاز)

W

Wacholder (Juniperus communis) — عرعر
Waldmeister (Asperula odorata) — جويسئة عطرة
Walnuß (Juglans regia) — جوز
Wasserdost (Eupatorium cannabium) — غفث (خد البنت)
Wegsenf (Sisymbrium officinalis) — فجل الجمال (حشيشة الثوم)
Wegwarte (Cichorium intybus) — هندباء برية
Weinrebe (Vitis vinifera) — دوالي
Weißdorn (Crataegus oxycantha) — زعرور
Wiesenknöterich (Polygonum bistorta) — بطباط الأفاعي
Wiesenkönigin (Filipendula ulmaria) — اكليل بوقيصي
Wurmfarn (Dryopteris filix-mas) — خنشار (سرخس ذكر)

Y

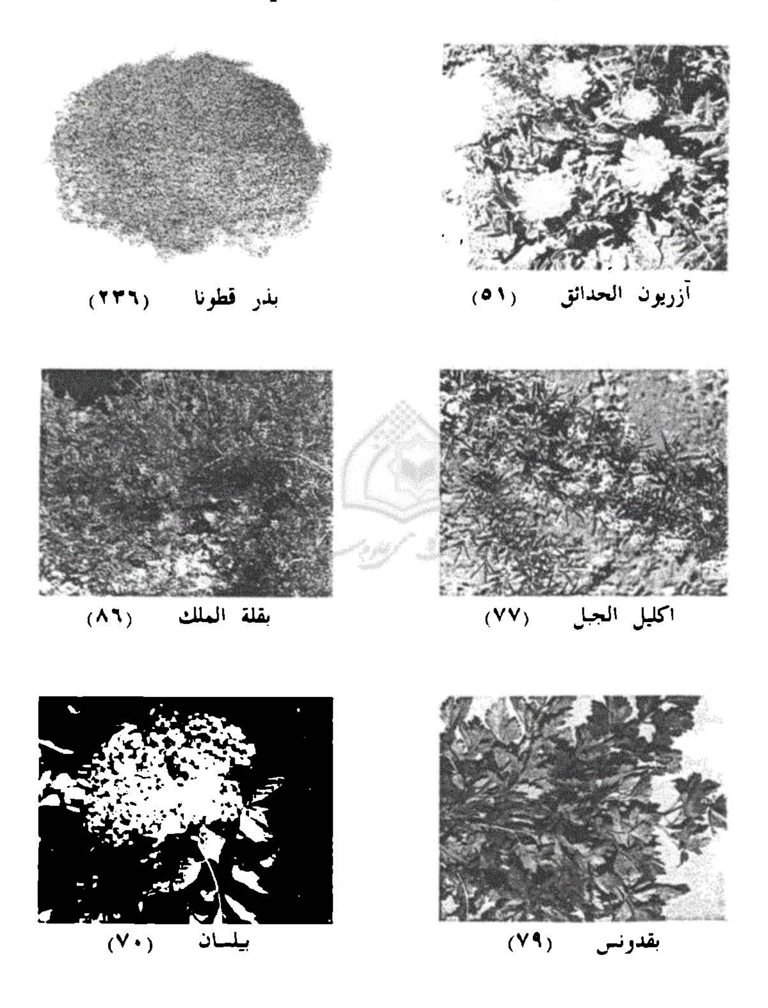
Ysop (Hyssopus officinalis) — زوفا

Z

Ziest (Stachys officinalis) — بطونيقا

Zimt (Cinnamomum ceylanicum)	**قرفة** (دار صيني)
Zinnkraut (Equisetum arvense)	**كنباث الحقول** (ذنب الخيل)
Zitrone(Citrus limonum)	**ليمون**
Zwiebel (Allium cepa)	**بصل**

فهرس
بصور الأعشاب الواردة في الكتاب





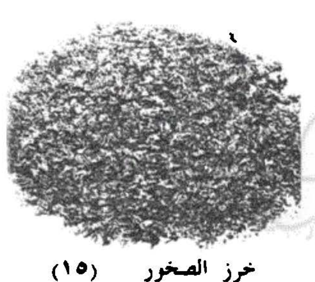
ترنجان (١٢)



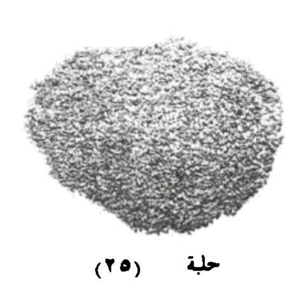
خشخش (١٣٧)



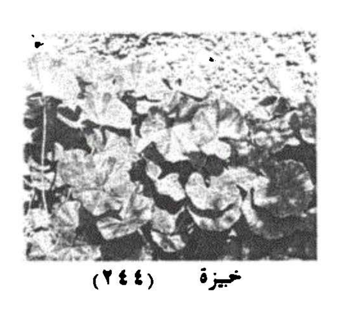
جوز (٢٩)



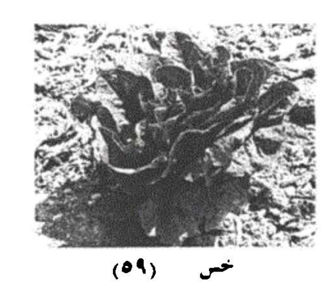
خرز الصخور (١٥)



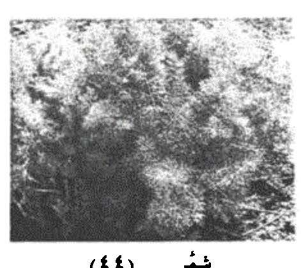
حلبة (٢٥)



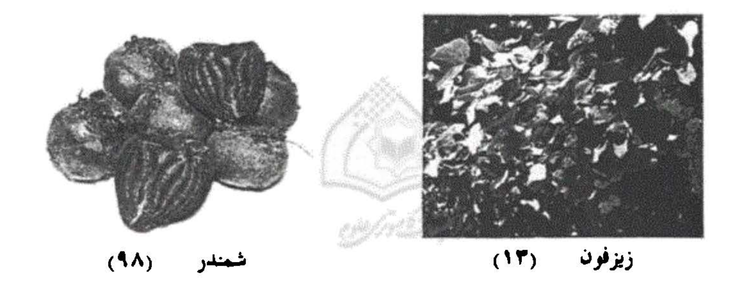
خيزة (٢٤٤)



خس (٥٩)



شمُر (٤٤)

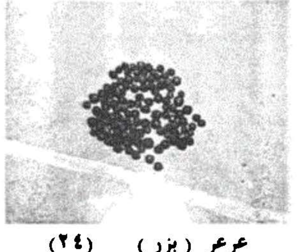


زيزفون (١٣)

شمندر (٩٨)



زعتر فارسي (١٢٨)



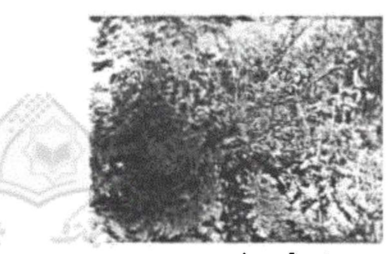
عرعر (بزر) (٢٤)



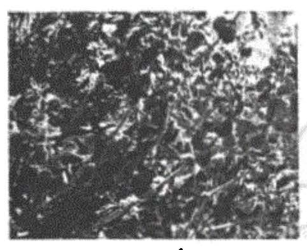
عرق الحلاوة (٢٤١)



فجل الجمال (٣٥)



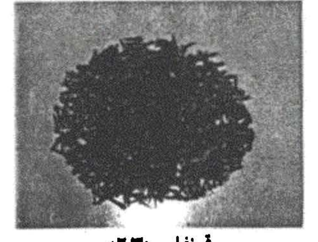
غرنوق عطر (٦٨)



فراسيون أبيض (١٩٢)



فاصوليا (١٣٩)



قرنفل (٢٣)

قرفة (٢٣)

كتان (بزر) (١٠٠)

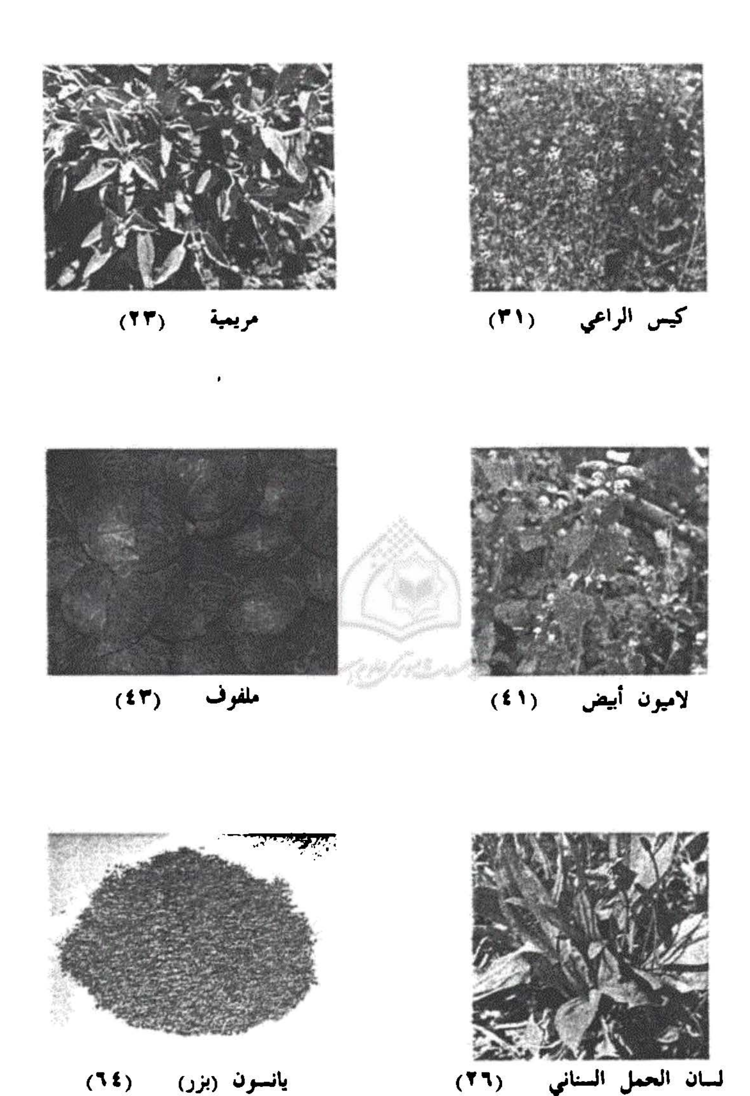
قرّاص (٩٤)

كزبرة (٦٥)

كستناء برية (١٢١)

كرفس (٣٤)





كيس الراعي (٣١)

مريمية (٢٣)

لاميون أبيض (٤١)

ملفوف (٤٣)

لسان الحمل السناني (٢٦)

يانسون (بزر) (٦٤)

فهرس عام

— أ —

— ب —

— ت —

— ث —

— ج —

— ح —

— خ —

— د —

— ر —

— ز —

— س —